

**КНИГА  
ГАСТРОНОМА**

проверено, всё получится

# про яйца и молоко





проверено,  
всё получится





**КНИГА  
ГАСТРОНОМА**

проверено, всё получится

# про яйца и молоко

Москва  
Издательский дом «Бонниер Пабליкейшенз»  
Издательство «Эксмо»  
2009



УДК 641/642

ББК 36.99

П78

**оригинальная идея редакции журнала «Гастрономъ»**

**макет** Михаил Аникст

**фото и обложка** Екатерина Моргунова

**текст** Инна Антохина и Марина Боннеманн

П78 Книга Гастронома Про яйца и молоко. – М.: Эксмо, 2009. – 256 с.: ил. – (Книга Гастронома)

ISBN 978-5-699-35096-4

Кажется, нет на свете продуктов проще и доступнее, чем яйца и молоко. Но это вовсе не значит, что блюда, которые из них можно приготовить, должны быть скучными и обыденными. Вы себе не представляете, сколько всего вкусного на страницах этой книги! Мы собрали рецепты со всего мира – испанский натильяс и шри-ланкийский ваталаппан, провансальский яичный суп и яйца по-турецки, индийское яичное карри и китайские мраморные яйца, греческий цацики и латышский бубертс...

Вы научитесь печь изумительный молочный хлеб и скороспелые блины с припеком, готовить идеальный крем шантильи и соус бешамель, делать домашний творог и сливочное масло, топить молоко для варенца и заквашивать – для финской простокваши...

В этой книге много новых и совершенно уникальных рецептов, которые ранее не публиковались. Как всегда, мы все их проверили, то есть каждое блюдо приготовили и съели. И если было нужно, что-то в рецепте исправили. Чтобы вам все понравилось и все у вас получилось.

ISBN 978-5-699-35096-4

© ООО «Издательский дом «Бонниер Пабליкейшенз», 2009

© ООО «Издательство «Эксмо», 2009

## Содержание

1	Арсенал	6
2	Яйца. Самое начало	8
3	Яйца. Полезные советы	12
4	Мастер-класс:	
	Сварить яйцо	14
	Пожарить яйцо	16
5	Яйца на все лады	18
6	Яичные супы	58
7	Яичные соусы и кремы	66
8	Тесто на яйцах	76
9	Яичные десерты	84
10	Яичные напитки	106
11	Молоко. Самое начало	114
12	Молоко и кисломолочные продукты.	
	Полезные советы	118
13	Молочные каши и супы	120
14	Молочные соусы и кремы	134
15	Блины и выпечка на молоке	140
16	Молочные десерты	156
17	Молочные напитки	170
18	Сливки	180
19	Сливочное масло	192
20	Сметана	200
21	Творог	208
22	Кисломолочные продукты	228
23	Словарь	243
24	Сравнительная таблица мер и весов	249
25	Рецепты	251
26	Предметный указатель	253



# 1.

## Арсенал

Если вы хотите готовить постоянно, а не время от времени, постарайтесь обзавестись всеми перечисленными здесь предметами. Даже если некоторые из них покажутся вам поначалу лишними, со временем вы поймете, что без них невозможно назвать свою кухню «хорошо оборудованной».



1



2



3



8



9



10



15



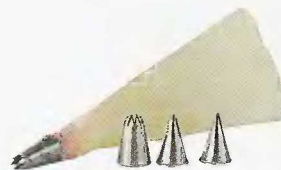
16



17



18



19



26



27



28



29



30



31



32

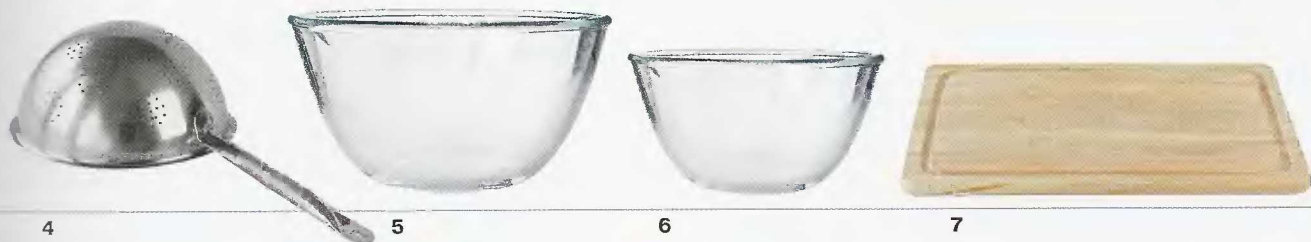


33

34

35

1. Большая кастрюля
2. Сотейник
3. Формы для выпечки
4. Дуршлаг
- 5-6. Большая и маленькая миски
7. Разделочная доска
- 8-9. Большая и маленькая сковороды
10. Разъемная форма для выпечки
11. Силиконовый коврик
12. Пергамент
13. Скалка
14. Сито
15. Форма для кексов
16. Просеиватель для муки
17. Формочки для печенья и конфет
18. Разделитель белка и желтка
19. Кондитерский мешок с насадками
20. Мясорубка
21. Универсальная терка
22. Таймер
23. Ступка с пестиком
24. Подставки для яиц
25. Трубочки для коктейлей
26. Маленький нож
27. Большой «шефский» нож
28. Большой нож-пилка
29. Нож для цедры
30. Терка для сыра и цедры
31. Нож для чистки овощей
32. Металлическая лопатка
33. Силиконовая лопатка
34. Кулинарная кисточка
35. Венчик
36. Ситечко
37. Ножницы
38. Прихватки
39. Кофемолка
40. Миксер
41. Блендер





# 2.

## Яйца. Самое начало

Яйцо недаром называют моделью вселенной. Его лаконичная форма, чистота и безупречность линий завораживали и восхищали многие поколения художников. Яйцо как символ жизни присутствует в творчестве многих народов мира. Разгадать тайну яйца с незапамятных времен стремились философы: «Яйцо или курица?»... Ну, вы знаете. Яйца – воистину незаменимый продукт, их легко и быстро готовить, они питательны, полезны и доступны... Сфера их применения практически безгранична. Закуска, главное блюдо, легкий обед или ужин и, конечно, завтраки, выпечка и десерты невообразимы без яиц. Несмотря на все свои достоинства, в последние десятилетия прошлого века яйца приобрели печальную славу вредного продукта. К счастью, сейчас они все-таки реабилитированы и снова заняли достойное место на кулинарном Олимпе. Яйца – важнейший продукт для здорового и сбалансированного питания: они богаты белками, жирами и витаминами, минеральными солями, фосфором и железом. В желтке – великолепном источнике витаминов А и D – содержится весь жир и, соответственно, весь холестерин. Белок одного яйца на 12–15% удовлетворяет суточную потребность нашего организма в протеинах и пригоден для диетического питания. В благоприятных условиях курица несет около 280 яиц в год! Ее «производительность» сильно зависит от длины светового дня, поэтому раньше яйца были сезонным товаром – зимой куры не неслись... Впрочем, куриными яйцами кулинария не ограничивается.

**Перепелиные яйца** – самые маленькие из всех, поступающих в продажу, в три раза меньше куриных. Популярны они благодаря своему нежному вкусу и декоративности. Но холестерина в них не меньше, чем в куриных, а больше.

**Страусиные яйца** – самые крупные из употребляемых в пищу. Одно яйцо весит 500–600 г! У них интенсивный вкус, их лучше сочетать с другими продуктами с выраженным ароматом: сырами, копченостями, травами...

**Утиные яйца** больше куриных, содержат больше жира и обладают выраженным характерным вкусом. Они хороши вареными или в виде омлета.

**Гусиные яйца** – крупные, с сероватой твердой скорлупой и интенсивным вкусом, менее жирные, чем утиные. Хороши крутыми с ароматным соусом.

**У яиц индейки** скорлупа кремовая, со светлыми «искрами». Индеек разводят в основном на мясо, поэтому яйца оставляют для выращивания птенцов, и они редко доступны. Отличие по вкусу от куриных незначительное.

**Яйца цесарки** чуть меньше куриных, кремового цвета, с заостренным концом. Вот в них холестерина действительно меньше. На вкус они не отличаются от куриных – разве что белок у них жестче, а желток, наоборот, нежнее.

**Яйца чайки** считаются деликатесом в северных странах. Их разрешено собирать лишь весной, очень короткий период. Те, кто их пробовал, утверждают, что они обладают незабываемым своеобразным вкусом.

Съедобны также **яйца куропатки, фазана** и других диких птиц, но они мало кому доступны, к тому же продажа их запрещена.

**Куриные яйца**, о которых пойдет речь в нашей книге, в зависимости от категории различаются по размеру и весу. Встречаются мини-яйца – по 35 г и гиганты – по 75 г и более. Однако вес яйца колеблется в основном за счет размера белка, а вес желтка постоянен: плюс-минус 20 г. Вкус яйца сконцентрирован в желтке, он определяется тем, чем курицу кормили и как содержали.









**Маркировка яиц**, принятая в России, включает два параметра: свежесть и калибр. Вам известно, что означают эти буквы и цифры, которые иногда так трудно отмыть? «Д» – диетическое яйцо, должно быть продано в течение 7 дней. «С» – столовое яйцо, срок продажи 25 дней. «В» – высшая категория – 75 г и более. «О» – отборное яйцо – от 65 до 74,9 г. 1 – первая категория – от 55 до 64,9 г. 2 – вторая категория – от 45 до 54,9 г. 3 – третья категория – от 35 до 44,9 г. Маркировка «Д1», таким образом, будет обозначать диетическое яйцо первой категории, а «СВ» – столовое яйцо высшей категории.

Яйца – один из самых многосторонних по использованию и один из самых питательных продуктов. При этом среднее яйцо содержит лишь 75 килокалорий.

**Желтки**, благодаря содержанию в них протеинов и жира, делают возможным соединение двух несмешиваемых субстанций – жиров и жидкостей, связывая их и создавая эмульсию. Благодаря этому их свойству возникли знаменитые соусы майонез, голландез, сабайон, которые вы найдете в этой книге... Большинство из содержащихся в желтке жиров – ненасыщенные, полезные.

**Белки** при взбивании увеличиваются в объеме в 8 раз! Взбитые белки – основа меренг и суфле, именно благодаря им становится воздушным бисквит. В кулинарии используется и другая немаловажная способность белков – осветлять жидкости, благодаря чему получают прозрачные бульоны. Белок содержит углеводы, минеральные вещества, протеины и все незаменимые аминокислоты, а также витамины группы В. Белок куриного яйца принят за эталон биологической ценности для человека из-за его оптимального аминокислотного состава и практически полной усвояемости.

**Скорлупа** – естественная защитная оболочка, предохраняющая яйцо от бактерий. В целях гигиены и безопасности треснувшие или разбитые яйца лучше не использовать. Через скорлупу яйца «дышат», она пористая и легко впитывает посторонние запахи, поэтому хранить яйца надо отдельно от других продуктов и не мыть до использования.

Цвет скорлупы – белый, кремовый или коричневый – зависит от породы кур и частично от корма и никак не влияет на вкус яиц. Скорлупа – единственная несъедобная часть яйца, но и у нее есть применение: скорлупа очень полезна для сада-огорода в качестве известковой добавки, с давних пор ее использовали для лечения различных заболеваний, добавляли в корм курам...

Даже самые неискушенные в кулинарии возьмются **сварить** или **пожарить яйца** и добьются вполне съедобного результата... Но если усвоить несколько основных правил, то яйца вкрутую, всмятку или в «мешочек» всегда будут у вас получаться именно такими, как вы хотите, а яичница станет не вынужденным низкобюджетным решением, а любимым блюдом.

Основное условие: яйца должны быть свежими. Это в первую очередь относится к яйцам всмятку и к яичнице-глазунье – ведь они подвергаются очень короткой тепловой обработке. **Свежесть яиц** можно легко определить, погрузив их в десятипроцентный раствор поваренной соли. Свежие яйца будут лежать на дне, менее свежие будут подниматься в растворе вертикально острым концом вверх. Несвежие яйца будут плавать на поверхности. Такое поведение яиц объясняется просто: чем яйцо свежее, тем меньше в нем воздушный мешок с острого конца.

Если разбить свежее яйцо, желток его будет иметь четкую полусферическую форму, а белок будет густым и компактным. Несвежее яйцо растечется по поверхности, белок у него жидкий, желток плоский.







# 3.

## Яйца. Полезные советы

Хранить яйца надо в холодильнике в вертикальном положении острым концом вниз – так желток располагается в центре яйца, оно варится равномерно и при разрезании выглядит симметрично.

Продолжительность варки – главное, но не единственное условие успеха. Всем известно, что от длительной варки яиц вкрутую вкус их портится и вокруг желтка появляется некрасивый серый ободок. Но есть и еще одна тонкость: яйца надо варить при слабом кипении, тогда белок получится нежным.

А желток пусть лучше останется слегка мягким – он затвердеет, когда яйцо остынет, но при этом сохранятся его вкус и цвет. Перепелиные яйца варятся быстрее, чем куриные: чтобы перепелиное яйцо сварилось вкрутую, нужно 3–4 мин. с момента закипания воды.

Чтобы яйца не треснули при варке, они должны быть комнатной температуры. Неплохо проколоть их с тупого конца иголкой, чтобы через отверстие выходил расширяющийся при нагревании воздух, – это также предохранит их от растрескивания. Или всыпьте в воду пару ложек соли – кстати, яйца, сваренные в соленой воде, легче чистить. Сваренные вкрутую или «мешочек» яйца легко чистятся под несильной струей воды.

Взбивайте белки в идеально чистой сухой посуде – следы жира и капли воды препятствуют увеличению объема белков и стойкости пены. Если в белки попал желток, они могут вообще не взбиться. Легче всего удалить его при помощи половинки яичной скорлупы.

При отсутствии яйцерезки сваренное вкрутую яйцо можно нарезать аккуратными тонкими ломтиками, смочив нож в холодной воде, – желток не будет крошиться. Быстро измельчить яйца для салата или начинки можно при помощи металлической толкушки для картофеля с крупными отверстиями.

При приготовлении суфле смажьте жиром только дно формы. Стенки формы можно смазывать только до середины высоты, иначе суфле не поднимется. Когда суфле запекается, нельзя открывать дверцу духовки, иначе под действием потока воздуха суфле опадет.

Белок и желток имеют различные свойства и часто используются по отдельности. В связи с этим возникает вопрос: куда пристроить оставшиеся желтки или белки? Вот несколько советов, как можно скомбинировать рецепты, чтобы использовать яйца без остатка. Приготовьте два блюда одновременно, например, эклеры с заварным кремом и меренги. Или из белков – меренги, суфле, белковый омлет. А из желтков – яичную лапшу, соусы (майонез, голландез, сабайон, бешамель, морнэ), кремы (лимонный, заварной, крем-брюле, каталонский крем, натильяс).

Кстати, если у вас остались белки, их можно заморозить. После размораживания они прекрасно взбиваются.





# 4.

## Мастер-класс. Сварить яйцо



Просто сварить яйцо – стоит ли посвящать этому целую страницу? Стоит. Потому что если вы хотите добиться идеального яйца, скажем, всмятку, вы точно должны знать, что именно делать. Заливая яйца горячей водой, вы сварите их быстрее, – но белок будет жестче, а вероятность того, что яйцо треснет от разницы температур – больше. Нежнейшие пошарованные яйца не слишком часто готовят дома, предпочитая заказывать в гостиницах на отдыхе и в командировках. Для нас это не слишком привычная технология, и многим она кажется сложной. На самом деле ничего подобного! Это просто, как... как сварить яйцо.

### Всмятку

Положите яйца в небольшой сотейник (они должны лежать в нем плотно), поставьте на средний огонь, доведите до кипения и готовьте 2–3 мин. Яйца всмятку подают горячими в специальных подставках-стаканчиках, острым концом кверху. Принято «срубить» верхушку яйца ударом ножа и есть, положив внутрь кусочек масла и посолить.

### «В мешочек»

Продолжительность варки – 4–5 мин. с момента закипания воды. Сваренные яйца выньте из воды, обдайте холодной водой. Чистить их следует с тупого конца, осторожно разбив скорлупу ложечкой. При необходимости яйца «в мешочек» можно легко очистить под несильной струей холодной воды. Едят их так же, как яйца всмятку.

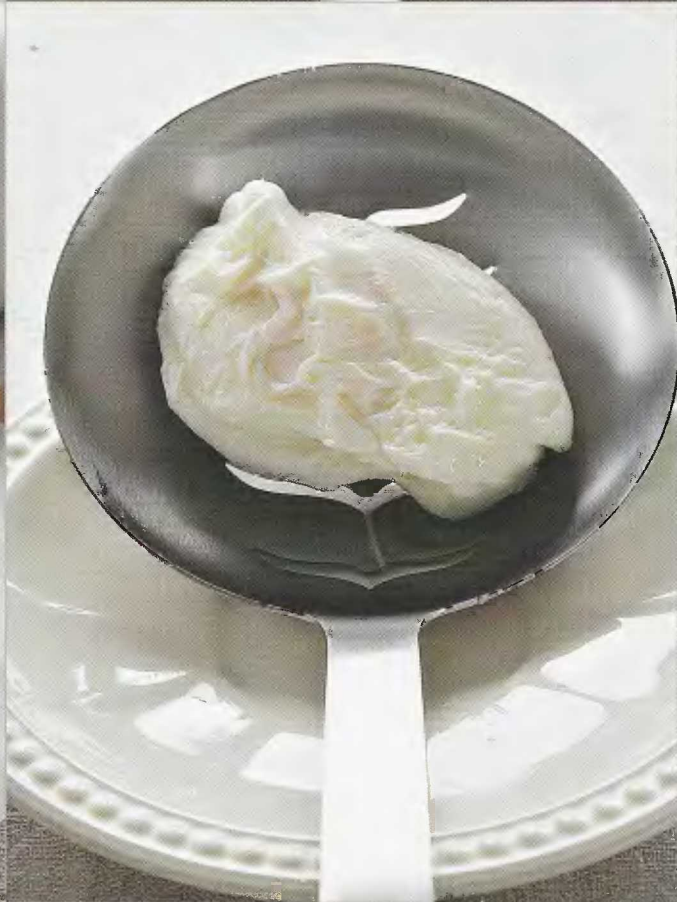
### Вкрутую

Чтобы яйца получились вкусными – с нежным белком и ярким ароматным желтком, их надо варить 7–8 мин. с момента закипания воды. Огонь под кастрюлей должен быть небольшим, иначе белок получится резиновым. После варки сразу же остудите яйцо в холодной воде, иначе поверхность желтка станет серой.

### Яйца-пашот

В широкой кастрюле вскипятите 4 стакана воды с 3/4 стакана белого винного уксуса, добавьте 1 ч. л. соли и держите на небольшом огне, чтобы вода кипела слабо. Яйца по одному разбивайте в слегка смазанный растительным маслом половник и опускайте в воду. Как только яйцо схватится, аккуратно выньте половник, опустите следующее яйцо (не готовьте одновременно больше 4 яиц). Варите яйца на слабом огне 4 мин. Готовые яйца аккуратно вынимайте шумовкой так, чтобы стекла вся жидкость. Подавайте горячими или холодными.







Омлеты и яичницы есть во всех кухнях мира. Если вы овладеете техникой приготовления (что совсем не сложно), то получите настоящее лакомство – пышный, всеми любимый классический омлет. Или аппетитную глазунью с хрустящей по краям корочкой и текучим желтком. Или нежнейший скрэмбл...

### Глазунья

Сковороду с толстым дном поставьте на сильный огонь, она должна быть очень горячей. Разогрейте по 1 ч. л. топленого или сливочного масла на 1 яйцо (для сливочного снимите на 1 мин. сковороду с огня, чтобы масло не горело), по одному вылейте на сковороду яйца, не повредив желток. Полейте белок горячим маслом из сковороды, накройте сковороду крышкой, готовьте 1 мин. Переложите готовую глазунью на тарелку, посолите и поперчите. К глазунье очень подходит белое масло (см. стр. 192).

### «Взбитая» яичница, или скрэмбл

В глубокую небольшую сковороду или сотейник с толстым дном разбейте яйца, положите несколько кусочков сливочного масла, поставьте на небольшой огонь. Помешивая лопаткой и разбивая желтки, готовьте, пока яйца не начнут схватываться по бокам. Снимите с огня, энергично перемешайте и верните на плиту. Сделайте так еще 2–3 раза, не давая яйцам зажариваться. Степень готовности у скрэмбла может быть разной – от едва схватившихся до почти прожаренных яиц, но в любом случае консистенция должна быть нежной. Посолите, поперчите. В готовую яичницу добавьте зелень и немного жирных сливок или еще масла. Подавайте немедленно – традиционно на тосте в сочетании с жареными на гриле помидорами, с кусочками копченого лосося, грибами, беконом, жареными колбасками...

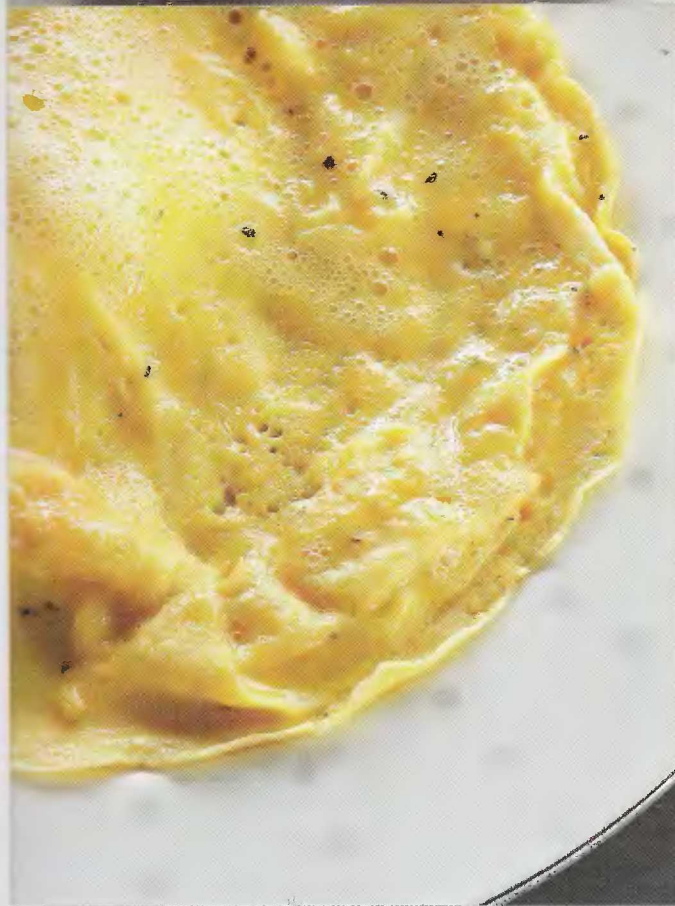
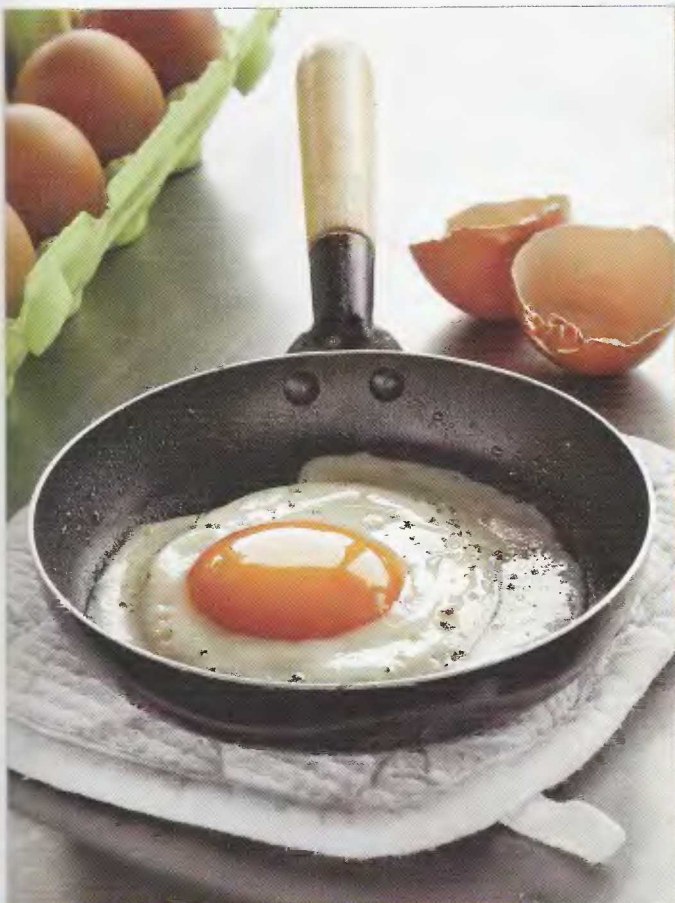
### Традиционный французский омлет

Разбейте яйца в миску, посолите, поперчите и слегка взбейте вилкой. Сковороду с толстым дном поставьте на сильный огонь, она должна быть очень горячей. Разогрейте в сковороде по 1 ч. л. топленого или сливочного масла на 1 яйцо (для сливочного снимите на 1 мин. сковороду с огня, чтобы масло не горело), влейте взбитые яйца, наклоняя сковороду, чтобы масса распределилась равномерно. Когда она начнет схватываться по краям, вилкой сдвигайте ее от краев к центру, продолжая при этом наклонять сковороду, чтобы жидкое яйцо схватывалось. Поверхность омлета должна остаться чуть влажной. В зависимости от степени прожаренности омлета вам потребуется на приготовление 2–4 мин.

### Омлет с начинкой

Заранее подготовьте начинку: тертый сыр, ветчина, помидоры, зелень, копченый лосось, спаржа, артишоки или любые другие обжаренные овощи или грибы, поджаренная с луком куриная печенка... Затем приготовьте традиционный французский омлет. Когда он почти готов, выложите в центр начинку. Чтобы свернуть омлет, вилкой заверните один его край к центру. Наклоните сковороду на 45°, свободной рукой слегка стукните по ручке сковородки, чтобы другой край омлета также завернулся к центру, накрыв первый. Подправьте его вилкой или лопаткой, переверните на тарелку швом вниз. Сделайте крестообразный надрез, чтобы была видна начинка. Полейте омлет растопленным сливочным маслом и подавайте.









Когда вы приходите домой голодными, не успев забежать в магазин, спасение должно ждать вас на боковой дверце холодильника – по крайней мере именно там обычно располагаются специальные держатели для яиц. Если в доме есть яйца, без ужина никто не останется. А также без завтрака, обеда и полдника. Вы можете варить яйца, жарить, запекать, фаршировать и класть в салат – и в любом случае они могут быть ужасно вкусными!

**Фаршированные яйца с крабами в соусе равигот** Привет из советского праздничного меню отлично сойдет на самом изысканном столе, готовится очень легко – и при этом мало кто может против него устоять. Крабовое мясо можно заменить мелко порубленным креветочным.

10 крупных яиц  
200 г готового крабового мяса  
половина небольшой луковицы  
шалота  
1 зубчик чеснока  
1 веточка тимьяна  
2 веточки петрушки  
1 ч. л. вустерского соуса  
соус табаско  
1/2 ст. л. оливкового масла «экстра вирджин»  
соль, свежемолотый белый перец

**Для основы соуса равигот:**

1 яйцо  
2 желтка  
1 ст. л. острой дижонской горчицы  
1 ст. л. красного винного уксуса  
чуть больше 1 стакана легкого  
оливкового масла  
щепотка сахарной пудры  
соль, свежемолотый белый перец

**8 порций**

Подготовка: 20 мин.

Приготовление: 10 мин.

1. Для соуса равигот сначала приготовьте основу – майонез: взбейте яйцо с желтками, солью, сахарной пудрой, горчицей и уксусом. Продолжая взбивать, по каплям добавляйте легкое масло, пока не начнет образовываться эмульсия. Затем масло можно вливать очень тонкой струйкой, не прекращая взбивать. Готовый майонез (он должен быть довольно густым) поставьте в холодильник.
2. Яйца сварите вкрутую (см. стр. 14). Аккуратно очистите от скорлупы, обсушите и разрежьте вдоль пополам. Выньте желтки.
3. Смешайте размятые вилкой желтки с 4 ст. л. майонеза, вустерским соусом и табаско по вкусу. Приправьте белым перцем. Разложите получившуюся массу по пустым половинкам яиц.
4. Измельчите чеснок и шалот, положите в ступку. Добавьте измельченные листики петрушки и тимьяна. Разотрите в пасту, подливая оливковое масло «экстра вирджин». Смешайте получившуюся пасту с 4 ст. л. майонеза, добавьте разобранное на волокна крабовое мясо. Аккуратно разложите крабов в соусе на яичные половинки. Подавайте немедленно.

**Совет гастронома**

Если яйца готовятся заранее, для подачи на какое-нибудь торжество, то нафаршируйте их желтковой смесью и очень плотно затяните пленкой. Крабовую смесь тоже закройте и держите отдельно – и то и другое в холодильнике. Разложите крабовую смесь на яйца непосредственно перед подачей.







**Салат с перепелиными яйцами и брынзой** Так иногда хочется какого-нибудь несложного, вкусного и «удовлетворительного» салата посредине рабочего дня... Если бы на работе у всех (как у нас) были духовки, это было бы легче легкого. Двадцать минут – и готово!

20 перепелиных яиц  
половина небольшого багета  
50 г брынзы  
1 апельсин  
2 горсти микса из салатных листьев  
(мангольд, фризе, рукола)  
2 зубчика чеснока  
2 ч. л. неострой горчицы  
6 ст. л. оливкового масла «экстра  
вирджин»  
2 ст. л. кукурузного масла  
соль, свежемолотый черный перец

**2 порции**

Подготовка: 15 мин.

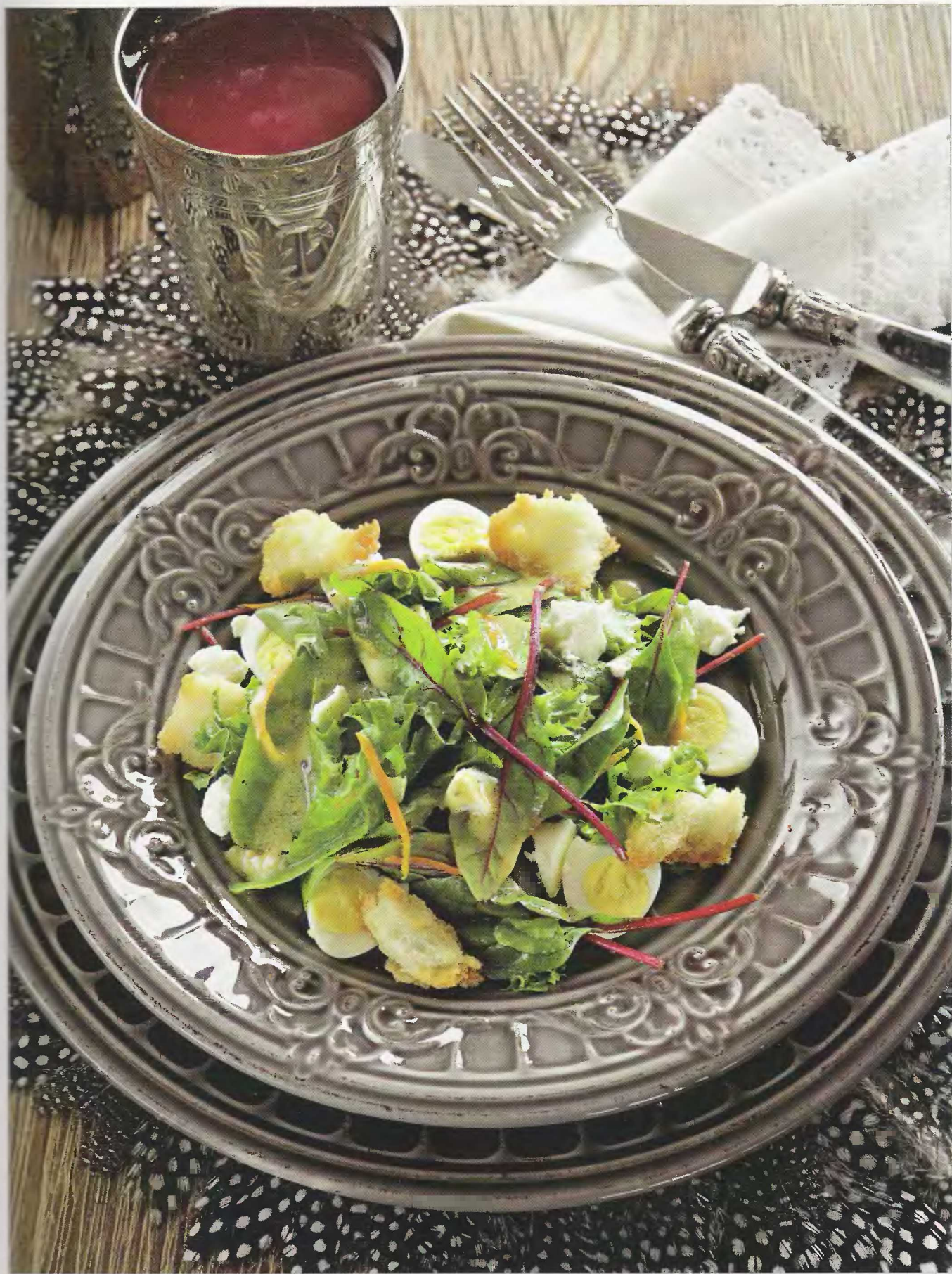
Приготовление: 3 мин.

1. Брынзу положите в морозильник на 10 мин. Перепелиные яйца сварите вкрутую, 5 мин., слегка охладите под струей холодной воды и очистите. Багет разломайте руками на небольшие кусочки.
2. Чеснок раздавите плоской стороной широкого ножа, положите на холодную сковородку, залейте оливковым маслом и медленно нагревайте, пока чеснок не начнет зарумяниваться. Удалите чеснок, обмакните кусочки багета в масло и поджарьте их на противне в разогретой до 180 °С духовке, 10–12 мин.
3. Для заправки с вымытого щеткой апельсина мелкой теркой снимите часть цедры, смешайте с выжатым из апельсина соком, горчицей, кукурузным маслом, солью и перцем, взбейте.
4. Выложите порванные салатные листья горкой на тарелки, вокруг – разрезанные пополам перепелиные яйца и поджаренные кусочки багета. Полейте заправкой. Вынь е брынзу из морозильника, раскрошите, посыпьте салат. Подавайте немедленно.

**Совет гастронома**

Чтобы перепелиные яйца легче чистились, раздавите скорлупу, пока они еще горячие, и только потом охлаждайте под струей воды.







**Чайные, или мраморные яйца** В Китае эти яйца подают как закуску к большому торжественному меню. Благодаря длительной варке в крепком настое чая белок получается с красивым мраморным рисунком, а специи придают яйцам особый вкус и аромат.

4 яйца

2 ст. л. листового черного чая

1 палочка корицы

2 звездочки бадьяна

1 ст. л. темного соевого соуса

1 ст. л. соли

2–4 порции

Подготовка: 15 мин.

Приготовление: 2 ч

1. Сварите яйца вкрутую (см. стр. 14), окатите холодной водой. Ложкой аккуратно постучите по всей поверхности скорлупы, чтобы получилась паутинка из трещин.
2. Вскипятите в небольшой кастрюле 3 стакана воды с чаем, солью и специями, положите в нее яйца (они должны быть полностью погружены в воду) и готовьте на самом слабом огне около 1 ч. Снимите с огня, остудите в настое, 1 ч.
3. Осторожно очистите яйца от скорлупы, подайте на листьях зеленого салата.

**Совет гастронома**

Набор специй для этих яиц можно слегка изменять по собственному вкусу, например, положить корень имбиря – лучше всего небольшой кусочек сушеного корня – или готовую смесь «пять специй». Потрясающие мраморные яйца получаются при использовании копченых сортов чая.





**Яйца-пашот по-турецки, с йогуртом и шалфейным маслом** В Египте и в Турции, куда наш народ так полюбил ездить купаться в море, потрясаяще готовят. Но туристам, к сожалению, чаще всего достается интернациональная, унифицированная и безликая ресторанный еда. Постарайтесь познакомиться с кем-нибудь из местных – и они вас так накормят! И рецептами поделятся с охотой – как с нами поделился один местный молодой человек. Имя его мы уже забыли, а яйца с йогуртом готовим до сих пор...

4 крупных яйца  
сливочное масло  
пита для подачи

**Для заправки:**

200 г натурального йогурта  
1 зубчик чеснока  
щепотка молотой паприки  
соль, свежемолотый черный перец

**Для шалфейного масла:**

80–100 г сливочного масла  
10 свежих листьев шалфея  
щепотка молотого острого  
красного перца  
соль

**4 порции**

Подготовка: 10 мин.

Приготовление: 4 мин.

1. Для заправки чеснок с солью разотрите в ступке в пасту, смешайте с йогуртом, приправьте паприкой, солью и перцем.
2. Приготовьте яйца-пашот (см. стр. 14). Слегка смажьте маслом питу и поджарьте ее в духовке или в тостере до желаемой степени.
3. Пока яйца варятся, приготовьте шалфейное масло. Для этого сливочное масло растопите в сотейнике, положите шалфей и красный перец, готовьте на среднем огне, пока не появится запах шалфея, примерно 2 мин.
4. На тарелки выложите йогуртовую заправку, на нее положите яйца-пашот, полейте горячим шалфейным маслом, посолите. Подавайте немедленно, с теплой питой.

**Совет гастронома**

Есть еще более надежный способ сварить яйца-пашот. Уложите в чашку сложенную вдвое пищевую пленку так, чтобы ее края, свешивающиеся по бокам, были очень длинными. Смажьте внутреннюю поверхность пленки любым жиром и аккуратно разбейте в чашку яйцо, не повредив желток. Поднимите края пленки вверх и закрутите. Перевяжите ниткой так, чтобы над яйцом было немного свободного места. Получившийся «мешочек» положите в слабо кипящую воду, варите 5 мин. Перед подачей аккуратно удалите пленку.







**Карри из яиц** В нашей любимой Индии карри делают из чего угодно: из мяса, рыбы, овощей, бобовых – были бы специи. Это карри получается невероятно «бюджетным» блюдом, которое тем не менее можно подать самым дорогим гостям – обязательно с миской горячего рассыпчатого риса басмати.

6 крупных яиц  
2 крупные луковицы  
2 больших помидора  
1 ст. л. томатной пасты  
4 ст. л. растительного масла  
1 палочка корицы  
5–6 бутонов гвоздики  
2 коробочки черного кардамона  
1 лавровый лист  
1 ч. л. семян зиры  
1/2 ч. л. молотой куркумы  
1/2 ч. л. молотого острого красного перца  
1 ч. л. соли

**4–6 порций**

Подготовка: 40 мин.

Приготовление: 3–4 мин.

1. Яйца положите в горячую воду, доведите до кипения, готовьте 8 мин. Сразу же переложите под струю холодной воды, остудите, очистите и наколите зубочисткой по всей поверхности. Разогрейте в сотейнике с толстым дном 2 ст. л. масла, обжарьте яйца со всех сторон на среднем огне, 2–3 мин., вращая сковородку так, как это обычно делают, выпекая блины. Яйца должны стать слабо-золотистого цвета. Сохраняйте их теплыми.
2. Лук и помидоры нарежьте небольшими кубиками. В глубокой сковороде разогрейте оставшееся масло, положите лавровый лист, разломанную на крупные куски палочку корицы, кардамон и гвоздику, обжарьте на среднем огне, 20 сек., всыпьте зиру, готовьте 1 мин. Добавьте лук, готовьте до золотисто-коричневого цвета, помешивая, 7–10 мин. Всыпьте куркуму и острый красный перец, перемешайте.
3. Добавьте помидоры и томатную пасту. Готовьте 5 мин., влейте 1/2 стакана воды, готовьте еще 2 мин.
4. Добавьте соль и обжаренные яйца (если хотите, можете разрезать их вдоль пополам). Закройте сковороду крышкой, уменьшите огонь и готовьте 3–4 мин. Подавайте с рисом.

**Совет гастронома**

Черный кардамон у нас найти непросто даже знатокам специй. Можете заменить его обычным зеленым – но при этом добавьте блюду горчинки за счет нескольких горошин черного перца.







**Классическое сырно-яичное суфле** Суфле – одно из самых ярких и многоликих блюд, сделать которые без яиц категорически невозможно. Правильно приготовленное легкое, ароматное, румяное суфле в маленьких формочках станет прекрасным вступлением к ужину. А если использовать индивидуальные формы большего размера и подать суфле с салатом, получится прекрасный легкий обед.

3 желтка

5 белков

125 г твердого сыра (грюйер, конте, эмменталь) плюс еще

1 ст. л. тертого сыра для посыпки  
щепотка кайенского перца  
тертый мускатный орех на кончике  
ножа

соль, свежемолотый черный перец  
сливочное масло для смазывания  
форм

**Для соуса бешамель:**

2 ст. л. сливочного масла

1 ст. л. муки

2/3 стакана молока

**4 порции**

Подготовка: 30 мин.

Приготовление: 6–8 мин.

1. Смажьте 4 формочки диаметром 8 см маслом и посыпьте тертым сыром. Уберите в холодильник, чтобы масло застыло.
2. Приготовьте бешамель (см. стр. 136). Соус должен получиться однородным, по консистенции напоминать заварной крем. Перелейте готовый соус в миску, добавьте соль, черный и кайенский перец, мускатный орех. Введите по одному желтки, энергично размешивая венчиком. Слегка остудите, периодически помешивая, чтобы не образовалась корка.
3. Взбейте белки со щепоткой соли в крепкую пену. Сыр натрите на мелкой терке. Третью взбитых белков осторожно введите в бешамель венчиком, затем, перемешивая движениями снизу вверх лопаткой, добавьте оставшиеся белки, одновременно всыпая тертый сыр.
4. Наполните смесью подготовленные формы почти доверху. Выровняйте поверхность, вытрите края от излишков смеси и пройдитесь ножом по внутренней стороне формы, чтобы суфле лучше поднялось и получилась красивая шапочка.
5. На дно глубокого противня поставьте формочки, заполните противень кипящей водой до середины форм. Поставьте в разогретую до 200 °С духовку на 6 мин. Подавайте без промедления, иначе суфле осядет. Если использовать формы большего диаметра, время выпечки увеличивается до 8 мин.

#### Совет гастронома

Сырное суфле можно приготовить с самыми разнообразными наполнителями: ветчиной, беконом, зеленым луком, копченым лососем, креветками или крабами... Количество сыра при этом уменьшите до 100 г. Белки лучше вводить в чуть теплую смесь – так их будет легче размешивать. Духовку во время приготовления открывать нельзя, иначе суфле осядет! Чтобы готовое суфле получилось ровным с краями формы, следует заполнять ее на 2/3 объема.







**Фриттата с луком и бальзамическим уксусом** Фриттата – итальянская родственница испанской тортильи, более тонкая и изящная. Яйца – главный ее компонент, а дальше в ход идет все – овощи, ветчина, рыба, сыр... Нарезанную кусочками фриттату часто подают как закуску к стаканчику вина, но если приготовить порцию побольше, она будет прекрасным обедом или ужином. Такая фриттата с луком – сытная и легкая одновременно – одна из наших самых любимых.

10 яиц

1 кг белого лука

2 зубчика чеснока

2 ст. л. бальзамического уксуса

3 ст. л. тертого пармезана

2 веточки свежего орегано

или 1 ч. л. сухого

несколько веточек петрушки

2 ст. л. оливкового масла «экстра  
вирджин»

щепотка острого молотого красного  
перца

соль

4–6 порций

Подготовка: 40 мин.

Приготовление: 7 мин.

1. Лук нарежьте тонкими кольцами или полукольцами, чеснок и орегано измельчите. Лук обжарьте на минимальном огне в оливковом масле, не зажаривая, 20 мин. Добавьте чеснок, орегано, чуть-чуть соли и перца.
2. Влейте в сковороду уксус и 2 ст. л. воды, перемешайте и держите на огне, периодически помешивая, пока не выпарится вся жидкость.
3. Петрушку мелко нарежьте. В большой миске взбейте яйца в пену, добавьте тертый пармезан, петрушку, еще немного соли и перца. Вылейте смесь в сковороду и перемешайте с луком.
4. Держите сковороду на среднем огне, наклоняя и раздвигая при этом яичную смесь, пока яйца не начнут схватываться. Оставьте сковороду на огне, не двигая, чтобы низ подрумянился, но верх еще оставался слегка жидким, 2–4 мин.
5. Наклонив сковороду, дайте фриттате соскользнуть на большую тарелку, накройте другой такой же тарелкой, переверните и верните на сковороду неподжаренной стороной вниз. На сильном огне быстро подрумяньте фриттату с другой стороны, 2 мин., переложите на подогретое блюдо. Подавайте, разрезав на порции, горячей или теплой.

**Совет гастронома**

Несмотря на то что фриттата в общей сложности готовится довольно долго, ее можно делать и на завтрак по будням, перед уходом на работу. Просто лук нужно поджарить заранее и поставить в холодильник до момента, когда вы соберетесь готовить.







**Махуда с баклажанами** Это блюдо так любимой нами магрибской кухни, с севера Африки. Махуду обычно подают вместе с мясными тажинами или в качестве основного блюда на легкий ланч, с зеленью и овощным салатом. А в Тунисе любят намазать острой пастой харисса лепешку, положить между двумя кусками лепешки кусочек махуды и есть ее как сэндвич.

8 крупных яиц  
250 г твердого сыра  
1/2 стакана хлебных крошек  
1 большой баклажан  
1 средняя луковица  
1 сладкий красный перец  
4 зубчика чеснока  
средний пучок петрушки или кинзы  
1 ч. л. смеси специй бахарат  
1/2–1 ч. л. приправы харисса или  
молотого острого красного перца  
оливковое масло «экстра вирджин»  
соль  
лимон для подачи

**4–6 порций**

Подготовка: 50 мин.

Приготовление: 40–45 мин.

1. Баклажан очистите от кожуры и нарежьте тонкими ломтиками. Посолите и оставьте на 20 мин., затем промойте и обсушите. Сладкий перец очистите от сердцевин и плодоножки, нарежьте очень мелко. Лук измельчите.
2. В большой сковороде разогрейте масло (2–3 ст. л., в зависимости от размера баклажана). Положите лук, баклажаны и перец, обжаривайте на небольшом огне, помешивая, до готовности, 20 мин. Снимите с огня, посыпьте смесью специй бахарат, перемешайте.
3. Сыр нарежьте очень маленькими кубиками. Чеснок и зелень очень мелко порубите. В миске взбейте яйца, добавьте чеснок с зеленью, хлебные крошки и сыр, перемешайте, приправьте хариссой или перцем. Добавьте подготовленные овощи и перемешайте.
4. Смажьте маслом две небольшие жаропрочные формы. Разлейте поровну получившуюся массу. Поставьте в центр разогретой до 200 °С духовки на 40–45 мин. Воткнутая в готовую махуду деревянная палочка должна выходить сухой. Дайте махуде постоять 10 мин., затем переверните на блюдо, нарежьте треугольными кусками и подавайте горячей или теплой с лимонными дольками.

**Совет гастронома**

Для смеси специй бахарат растолките в ступке или смелите в кофемолке 1 мускатный орех, 4 палочки корицы, 1,5 ст. л. душистого перца горошком, 1 ст. л. гвоздики и – если сможете найти – 2 ст. л. сушеных розовых бутонов (они часто продаются в чайных магазинах).







**Испанская тортилья с чоризо** По-испански слово tortilla обозначает просто омлет (или лепешку). А в остальном мире оно закрепилось за типичным для Испании блюдом из яиц с картошкой и пикантными добавками. Порезанная кусочками тортилья — одна из составляющих традиционных испанских закусок тапас.

6 яиц  
500 г картофеля  
2 средние красные луковицы  
200 г колбасок чоризо  
1 зубчик чеснока  
несколько веточек петрушки  
1/2 стакана оливкового масла  
«экстра вирджин»  
соль, свежемолотый черный перец

**4 порции**

Подготовка: 5–7 мин.  
Приготовление: 25 мин.

1. Картофель очистите и порежьте небольшими кубиками или кружками толщиной 5 мм. В глубокой сковороде диаметром 20–22 см на среднем огне разогрейте 2/3 оливкового масла, обжарьте в нем картофель, 10 мин. Лук нарежьте не очень мелко, добавьте в сковороду к картофелю, слегка посолите, поперчите и обжаривайте еще 10 мин.
2. С чоризо снимите кожуру, нарежьте колбаски кружками толщиной 2–3 мм, добавьте к картофелю. Положите мелко нарезанные петрушку и чеснок. Осторожно перемешивая, чтобы картошка не развалилась, обжаривайте все вместе 2 мин. Переложите содержимое сковороды на тарелку и слегка остудите.
3. Сковороду протрите бумажным полотенцем, разогрейте в ней оставшееся масло. В большой миске слегка взбейте яйца, посолите и поперчите. Добавьте в миску с яйцами немного остывший обжаренный картофель, аккуратно перемешайте и выложите смесь на сковороду. Жарьте на среднем огне, периодически слегка раздвигая вилкой в разных местах картошку, чтобы яйца прожаривались равномерно.
4. Когда яйца будут почти готовы, убавьте огонь до слабого, подождите, пока тортилья подрумянится снизу, переложите ее со сковороды на слегка смазанную маслом тарелку и переверните на сковороду. Жарьте приблизительно 2 мин., пока другая сторона не подрумянится, при этом середина должна остаться мягкой.
5. Переложите тортилью на плоскую подогретую тарелку или блюдо. Подавайте целиком или нарезав на кусочки. Тортилью можно есть горячей, теплой или комнатной температуры, но не из холодильника.

**Совет гастронома**

Для тортильи лучше брать картошку твердых сортов, чтобы кусочки сохраняли форму.







**Запеченные яйца с сыром и остро-сладким беконом** Эти яйца особенно хорошо подавать гурманам, людям, избалованным разными вкусными вещами, поездившим по миру, перепробовавшим массу иноземных кухонь. Они (яйца, не люди) получаются такими потрясающе вкусными и неожиданными, что если ваш гурман не будет приятно удивлен, следующий завтрак пусть готовит сам.

4 яйца

40 г твердого сыра (пармезан, грана падано, манчего)

4 ст. л. крем-фреша

5–6 перьев шнитт-лука

соль, свежемолотый черный перец

сливочное масло для смазывания тосты для подачи

**Для бекона:**

250 г тонких ломтиков нежирного бекона

1 ст. л. коричневого сахара мусковадо

1/4 ч. л. порошка карри

щепотка свежемолотого черного перца

свежемолотый острый красный перец

**2–4 порции**

Подготовка: 20 мин.

Приготовление: 12–15 мин.

1. Для бекона смешайте сахар с карри и черным перцем. Выложите решетку двойным слоем фольги, посыпьте половиной получившейся смеси, уложите ломтики бекона в один слой. Присыпьте оставшейся смесью и красным перцем по вкусу. Поставьте в разогретую до 170 °С духовку на 30 мин., один раз переверните. Бекон должен стать хрустящим.
2. Пока бекон запекается, натрите сыр на мелкой терке. Отделите белки от желтков, при этом желтки аккуратно, чтобы не повредить, выкладывайте в миску с холодной водой. Белки взбейте со щепоткой соли в стойкую пену. Смешайте половину сыра с белками, перемешивая сверху вилкой.
3. Смажьте маслом 4 формочки для суфле, установите их на противне. Разложите белки по формочкам (они могут оказаться выше краев, ничего страшного). Чайной ложкой сделайте в центре углубление. Аккуратно, руками, выловите из воды желтки и уложите в эти углубления, приправьте перцем. На желтки выложите по ложке крем-фреша, сверху присыпьте оставшимся сыром.
4. Поставьте противень в центр духовки (решетку с беконом спустите вниз), запекайте до золотистого цвета, 12–15 мин. Подавайте яйца немедленно, посыпав шнитт-луком, с беконом и тостами.

1



2



#### Совет гастронома

Перед тем как выкладывать крем-фреш на яйца, взбейте его вилкой или венчиком, чтобы он стал чуть более жидким. Если найти крем-фреш сложно, сделайте его заранее самостоятельно. Для этого смешайте в равных пропорциях сметану средней жирности и жирные сливки, оставьте смесь на 12 ч при комнатной температуре, затем переставьте в холодильник – и через 6 ч крем-фреш готов.







**Рулеты из тонкого омлета с сыром и травами** Заворачивать в тончайшие «блинчики» из омлета разные начинки, похоже, придумали в Азии – там они очень популярны. Но мы для этого рецепта выбрали привычные европейские продукты. Как любили писать в старых кулинарных книгах, «омлет с сыром и травами другим манером».

4 больших яйца  
4 ст. л. мягкого белого сыра  
(творожный, рикотта, фетаки, козий)  
маленький пучок любой зелени  
по вашему выбору  
горсть микса из салатных листьев  
4 ч. л. готового песто из базилика  
топленое масло  
оливковое масло «экстра вирджин»  
бальзамический уксус

**2–4 порции**

Подготовка: 10 мин.

Приготовление: 5 мин.

1. Готовьте рулеты по одному. Порубите зелень как можно мельче. Возьмите 1 яйцо, добавьте 1 ч. л. холодной воды и взбейте до однородности. Не солите – соли будет достаточно в начинке. Маленькую сковородку разогрейте на среднем огне, смажьте топленым маслом, влейте яйцо и проверните сковородку по кругу, наклоняя ее, чтобы яичная масса равномерно распределилась по поверхности (как при выпекании блинов). Сразу же присыпьте зеленью. Жарьте, пока вся поверхность не схватится.
2. Готовый тонкий омлет аккуратно, чтобы не порвать, переложите лопаткой на силиконовый коврик, затянутую пленкой циновку или лист фольги. Выпеките точно так же оставшиеся яйца.
3. Если сыр более или менее плотный, раскрошите его. Смажьте каждый омлет ложкой песто, посыпьте сыром или выложите более мягкий сыр поверх песто.
4. Салатный микс сбрызните оливковым маслом и перемешайте. Разложите микс по омлетам, сбрызните бальзамическим уксусом. Сверните омлеты «конвертиком» или в рулеты. Подавайте со свежим багетом или чиабаттой.

1

4



#### Совет гастронома

Если хотите, можете сделать песто дома из большого пучка базилика. Листья очень мелко нарежьте. В ступке растолките пару зубчиков чеснока с 2 ст. л. кедровых орехов, солью и перцем по вкусу. Положите в ступку базилик и толките до однородности, подливая понемногу оливковое масло. Готовое песто смешайте с тертым на мелкой терке пармезаном, примерно 1 ст. л. Песто можно делать из любой зелени, орехов и сыра – по вашему вкусу.







**Яичная парата** Парата – один из ста двадцати восьми видов индийского хлеба. Этот нафарширован нежной смесью яиц, перца, лука, помидоров и кинзы. Получаются великолепные лепешки, которыми так вкусно ужинать, запивая крепким чаем! Мы используем аутентичный рецепт – но вот форму паратам придаем более привычную. Просто нам так кажется красивее.

4 яйца

2 стакана муки

1 средний сладкий красный перец

1 средний помидор

2 средние луковицы

маленький пучок кинзы

топленое масло

молотый острый красный перец

соль

4–6 порций

Подготовка: 20 мин.

Приготовление: 15 мин.

1. Сладкий перец очистите от плодоножки и сердцевины. Лук, помидор и сладкий перец нарежьте мелкими кубиками. Кинзу порубите. В сковороде с толстым дном разогрейте 2 ст. л. масла, положите лук, жарьте на среднем огне до золотистого цвета, 10 мин. Добавьте перец и помидор, жарьте, помешивая, еще 5 мин. Посолите, поперчите по вкусу.
2. Слегка взбейте яйца, влейте в сковороду, готовьте, помешивая, пока яйца не схватятся. Добавьте кинзу, перемешайте и отставьте сковороду.
3. Добавьте в просеянную горкой муку достаточно теплой воды, чтобы замесить мягкое тесто. Растопите 2 ст. л. масла, влейте в тесто, вымесите до эластичности.
4. Разделите тесто на небольшие шарики (размером примерно с шарик для пинг-понга). На присыпанной мукой поверхности раскатайте каждый шарик в продолговатую лепешку, напоминающую формой грушу. На одну лепешку выложите немного яичной смеси, накройте второй лепешкой и плотно закройте края. Слегка раскатайте лепешку. Так же слепите другие параты.
5. В большой сковороде разогрейте 2 ст. л. масла, на среднем огне обжаривайте параты с обеих сторон до готовности, перевернув 3 раза, примерно 6 мин. Подавайте горячими или теплыми.

4



**Совет гастронома**

Поскольку тесто в индийской кухне редко оставляется «отдохнуть», то вымешивать его нужно очень тщательно и не слишком быстро.







**Яичные гренки** Во Франции это блюдо носит загадочное название *pain perdu* («потерянный хлеб»), в Германии – романтическое «бедный рыцарь», в США – элегантное «французский тост». В Венгрии его называют «хлеб в шубе», готовят несладким и подают не только на завтрак, но и как гарнир к овощным блюдам... За всем этим разнообразием скрываются с детства любимые всеми гренки. Неизвестно, кто придумал этот мировой бестселлер. Наверное, просто стало понятно: если обмакнуть черствый хлеб в смесь молока и яиц и затем обжарить в масле, получится вкуснейшее лакомство для детей и взрослых. Идею со временем расширили и обогатили – молоко заменили на сливки, обжаренный хлеб стали украшать фруктами, посыпать миндалем, ванильным сахаром или корицей... В таком виде он из сытного завтрака превратился в популярный десерт.

8–10 кусков хлеба для тостов  
или нарезанный небольшой багет

2 яйца

1,5 стакана молока

1 ст. л. сахара

6 ст. л. растительного масла

50 г сливочного масла

щепотка соли

сахар, мед, кленовый сироп  
для подачи

4 порции

Подготовка: 5 мин.

Приготовление: 7–10 мин.

1. Яйца взбейте в неглубокой миске вилкой с солью и сахаром, добавьте молоко, еще раз взбейте.
2. Разогрейте в сковороде часть растительного масла, добавьте кусочек сливочного масла.
3. Куски хлеба обмакните в смесь молока и яиц так, чтобы хлеб полностью пропитался. Обжарьте с обеих сторон на среднем огне в разогретом масле порциями, пока гренки не станут румяными и хрустящими, по 2–3 мин. с каждой стороны.
4. Выложите готовые гренки на 1 мин. на бумажные полотенца, чтобы впиталось лишнее масло, посыпьте сахаром, пока горячие, или подавайте с медом и кленовым сиропом.

#### Совет гастронома

Десерт «Ржавый рыцарь» – близкий родственник «бедного» – делается почти так же, как гренки, но из подсохших булочек с добавлением сливок, лимонной цедры, ванильного сахара и корицы. После того как разрезанные пополам булочки обмакиваются в яично-молочную смесь, их обваливают в панировочных сухарях, смешанных с корицей, и жарят. Корица придает блюду характерный «ржавый» цвет – отсюда и название.





**Сэндвич с яичным салатом** Мы так любим сэндвичи и бутерброды, что когда-нибудь обязательно напишем про них отдельную книжку. Сэндвич с яичным салатом вместе со столь любимым английской королевой сэндвичем с огурцом – абсолютная классика. А раз классика – значит, есть миллион вариантов рецептов. Но этот – лучший!

8 квадратных кусков хлеба, лучше  
из цельнозерновой муки  
6 яиц  
2 черешка сельдерея  
6–8 перьев шнитт-лука  
8 листьев салата-латука  
2 ст. л. домашнего майонеза  
(см. стр. 68)  
соль, свежемолотый черный перец

**4 порции**

Подготовка: 15 мин.

Приготовление: 5 мин.

1. Положите яйца в сотейник, залейте холодной водой так, чтобы она покрывала яйца на 1 см. Доведите до кипения на среднем огне, закройте крышкой, снимите с огня и оставьте ровно на 8 мин.
2. Переложите яйца в ледяную воду на 5 мин., аккуратно очистите, положите в миску и разомните вилкой не слишком мелко.
3. Измельчите шнитт-лук. У сельдерея удалите жесткие внешние волокна, черешки очень тонко нарежьте. Добавьте в яйца майонез, перемешайте. Затем добавьте шнитт-лук и сельдерей, посолите и поперчите по вкусу.
4. Положите перед собой 4 куска хлеба. Выложите на каждый по листу латука, поверх разложите яичный салат, накройте вторым куском хлеба. Разрежьте сэндвичи по диагонали, подавайте немедленно.

3



**Совет гастронома**

Несмотря на соблазн, эти сэндвичи не следует брать с собой на пикник или давать ребенку в школу. Яичные салаты с майонезом портятся быстро, оглянуться не успеешь.







**Пикантный яичный паштет с печенкой** Рецепт этой закуски с нами любезно поделился Тибор Розенштайн – владелец и шеф-повар одноименного ресторана в Будапеште. Яичный паштет, приготовленный по старинному семейному рецепту, – фирменное блюдо этого известного ресторана.

8 яиц  
200 г куриной, утиной или гусиной  
печенки  
100 г топленого гусиного жира  
1 средняя луковица  
1 ст. л. неострой горчицы  
сладкая молотая паприка  
соль, свежемолотый черный перец

**6–8 порций**

Подготовка: 10 мин

Приготовление: 20 мин.

1. Сварите яйца вкрутую (см. стр. 14). В сковороде сильно разогрейте гусиный жир и быстро обжарьте со всех сторон печенку до румяной корочки, чтобы она оставалась мягкой и сочной. Остудите, 10 мин., и разомните печенку в жире, в котором она обжаривалась, вилкой. Остудите полностью.
2. Лук очень мелко нарежьте или натрите на терке, слегка посолите. Яйца нарежьте мелкими кубиками.
3. Печенку, лук и яйца выложите в миску, заправьте горчицей, солью, перцем и паприкой и тщательно перемешайте.
4. Поставьте паштет в холодильник на 20 мин. Подавайте с тостами.

**Совет гастронома**

Подайте к паштету маринованные и свежие овощи: перец, чеснок, помидоры, редиску, лук.





**Яичный «сыр»** Этот старинный рецепт родом с берегов Рейна. Там для такого «сыра» существуют специальные глиняные формы с отверстиями для стекания сыворотки. Его режут, как настоящий сыр, и едят со сдобным белым хлебом, посыпав сахаром и корицей.

**Начинайте готовить за 11 ч до подачи**

10 яиц  
1 л молока  
1 стакан простокваши или сметаны  
1 ч. л. соли  
1 ст. л. сахара

**4 порции**

Подготовка: 10 мин

Приготовление: 10 ч 40 мин.

1. Яйца размешайте с солью и сахаром, дайте постоять 5 мин., чтобы желтки стали интенсивного желтого цвета. Добавьте молоко и сметану или простоквашу. Все тщательно перемешайте, смесь вылейте в кастрюлю, поставьте ее на водяную баню в большую кастрюлю с холодной водой.
2. Поставьте всю конструкцию на средний огонь, доведите воду до кипения, уменьшите огонь до слабого. Готовьте 40 мин. Молоко и яйца должны превратиться в хлопья.
3. Откиньте смесь на дуршлаг, выстланный полотняной салфеткой или сложенной в несколько слоев марлей, дайте стечь сыворотке, накройте «сыр» сверху краями ткани. Установите дуршлаг в миску, сверху поместите гнет (весом около 1/2 кг) и поставьте в холодильник на 10 ч.
4. Готовый «сыр» выньте из дуршлага, снимите ткань. Подавайте не слишком холодным.

### Совет гастронома

Если вы не любите сладкое, можете сделать соленый вариант «сыра» – с солью, перцем и другими специями или пряными травами по вкусу. Особенно уместны здесь будут ажгон, тмин, зира и семена сельдерея.





**Аджарские хачапури с яйцом** Аджарское хачапури – лепешка с сыром – гениально просто, вкусно и красиво. В колыбели из теста на подушке из сыра возлежит целое запеченное яйцо, причем желток остается жидким – лишь слегка подергивается пленкой... Этому чуду целую оду можно посвятить! А лучше собраться и испечь его самим на радость всей семье.

2,5 стакана муки  
12 г свежих дрожжей  
1 ч. л. сахара  
1 ч. л. соли

**Для начинки:**

400 г сыра (имеретинский,  
адыгейский – подсоленный  
или пополам с брынзой)  
4 яйца  
50 г сливочного масла

**4 штуки**

Подготовка: 1 ч 30 мин.

Приготовление: 20 мин.

1. Дрожжи разотрите с небольшим количеством теплой (37–40 °С) воды и с сахаром, присыпьте щепоткой муки, оставьте на 15 мин. – смесь должна запениться. Постепенно добавляя муку и 1 1/4 стакана воды, замесите мягкое тесто. Добавьте соль. Тесто хорошо вымесите, не менее 10 мин., чтобы оно стало гладким и отставало от стенок посуды. Сформируйте из теста шар, положите в смазанную растительным маслом миску, накройте пленкой и поставьте в теплое место для подхода на 1 ч – тесто должно за это время увеличиться в объеме в 2–2,5 раза.
2. Подошедшее тесто выложите на посыпанную мукой рабочую поверхность, обомните, разделите на 4 части, сформируйте из каждого куска теста шар, затем вытяните его и раскатайте в овальную лепешку толщиной 1 см.
3. Сыр разомните вилкой или натрите на терке. Выложите сыр на середину каждой лепешки, заверните края теста по длине к центру, сделав бортик. Два других края защипайте, оставив открытой середину, чтобы получилась «лодочка».
4. Накройте хачапури полотенцем, дайте расстояться, 15 мин. За это время нагрейте духовку до 200 °С. Выпекайте хачапури почти до готовности, 20 мин., выньте из духовки, разбейте в каждое по яйцу, снова поставьте в духовку и запекайте еще 4–5 мин. – белок за это время схватится, а желток останется жидким.
5. В готовые хачапури положите по кусочку сливочного масла, подавайте горячими.



**Совет гастронома**

Аджарские хачапури едят так: слегка перемешивают яйцо с сыром, отламывают корочку с краев и обмакивают ее в начинку.





**Пасхальный яичный пирог** Этот пирог – pasqualina – родом из Италии. Раньше его пекли только на Пасху из тридцати трех слоев теста – по количеству лет Христа, но теперь в упрощенном варианте он стал одним из популярных видов несладкой выпечки.

500 г муки плюс еще мука  
для раскатывания  
2 ст. л. оливкового масла «экстра  
вирджин»  
соль

**Для начинки:**

8 яиц  
1 кг свежего шпината  
500 г сыра рикотта  
1–2 ч. л. майорана (свежего  
или сушеного)  
1 подсохшая булочка или 2 куса  
белого хлеба  
80 г тертого пармезана  
1/2 стакана молока  
50 г сливочного масла  
соль, свежемолотый белый перец

**8 порций**

Подготовка: 1 ч 35 мин.

Приготовление: 1 ч 15 мин.

1. Для теста смешайте муку с солью, добавьте оливковое масло, влейте приблизительно 1 1/4 стакана воды и замесите гладкое эластичное тесто. Интенсивно вымешивайте его около 10 мин. Разделите тесто на 12 одинаковых частей, сформируйте шарики, выложите их на посыпанный мукой стол и накройте влажным полотенцем. Оставьте на 1 ч.
2. Шпинат опустите в кастрюлю с минимальным количеством кипящей воды на 2 мин., переложите в холодную воду, хорошо отожмите и мелко порубите. Заправьте солью, перцем и майораном.
3. С булочки или хлеба срежьте корку, мякиш порежьте на кусочки и замочите в молоке, затем слегка отожмите. Яйца смешайте с 2–3 ст. л. тертого пармезана и добавьте к размоченному хлебному мякишу. Туда же добавьте рикотту и шпинат, посолите и поперчите.
4. Шарик теста раскатайте как можно тоньше на посыпанной мукой поверхности, затем вытяните руками почти до прозрачности. Разъемную форму диаметром 26 см смажьте оливковым маслом, выложите в нее лист теста – края теста должны приблизительно на 1 см свешиваться через борт. Слегка смажьте тесто маслом. Раскатайте, вытяните и уложите друг на друга таким образом еще 5 листов теста, промазывая каждый маслом.
5. Яйца сварите «в мешочек» (см. стр. 14), очистите. Распределите на тесте подготовленную начинку, разровняйте, сбрызните маслом. Столовой ложкой сделайте в начинке 8 углублений на равном расстоянии друг от друга, в каждое положите по небольшому кусочку сливочного масла и положите по целому яйцу. Посолите и поперчите яйца, посыпьте их оставшимся сыром.
6. С оставшимися порциями теста поступите, как описано выше, и уложите их на начинку, промазывая каждый слой маслом. Заверните внутрь свисающие края теста, обрезав лишнее, и слегка прижмите. Поверхность пирога смажьте оливковым маслом и осторожно проколите в нескольких местах деревянной палочкой, не трогая яйца.
7. Выпекайте пирог в разогретой до 200 °C духовке до золотистого цвета, 1 ч 15 мин. Остудите. Подавайте слегка теплым или комнатной температуры.

4



5









**Йоркширский пудинг с карамелизированным луком** «Пред ним ростбиф окровавленный...» — незабываемый образ из «Онегина» поможет лучше понять, что такое йоркширский пудинг — ведь он был и остается традиционным гарниром к ростбифу. Он и готовился изначально с ним одновременно: под решетку с мясом ставился противень с пудингом, таким образом он впитывал соки и ароматы мяса... Сегодня знаменитый пудинг модифицировался: его часто готовят в индивидуальных формочках как самостоятельное блюдо. Но, как и раньше, пудинг должен быть воздушным, с хрустящими краями, нежным внутри.

1 стакан муки  
2 яйца  
3/4 стакана молока  
1/2 ч. л. соли  
свежемолотый черный перец  
растительное масло для смазывания  
форм

**Для лукового соуса:**  
2 средние луковицы  
80 г сливочного масла  
1/2 ч. л. сахара

**6 порций**  
Подготовка: 40 мин.  
Приготовление: 15 мин.

1. Взбейте в миске яйца с 1/4 стакана воды и солью, добавьте муку, размешайте, чтобы получилось гладкое тесто. Влейте молоко, взбейте до образования пузырей, поперчите. Поставьте тесто на 30 мин. в холодильник.
2. Для соуса нарежьте лук тонкими полукольцами. Разогрейте в сотейнике сливочное масло, обжарьте на нем лук на медленном огне до мягкости, периодически помешивая, около 30 мин.
3. Сильно разогрейте духовку (220–230 °C), смажьте растительным маслом 6 формочек для маффинов или суфле, поставьте в духовку на 3–4 мин., пока они не начнут дымиться. Размешайте тесто и влейте в раскаленные формочки, заполняя их почти доверху. Выпекайте до золотистого цвета, 12–15 мин.
4. Посыпьте лук сахаром, поставьте на сильный огонь и нагревайте, помешивая, до легкой карамелизации.
5. Осторожно опрокиньте пудинги из форм на решетку. Переложите на подогретые тарелки, наполните углубления луком. Подавайте как гарнир к запеченному мясу или птице или как самостоятельное блюдо с зеленым салатом и тостами.

**Совет гастронома**

Важно разлить тесто по формам, пока жир не успел остыть, иначе пудинги не поднимутся. Во время выпекания не открывайте духовку — они осядут раньше времени.





**Тайский омлет с креветками** Эти тонкие яичные блинчики завоевали популярность во всем мире. Их сворачивают в трубочку, нарезают полосками и добавляют в рис или же кладут перед подачей в куриный бульон. «Конверты» из омлета в тайском стиле с начинкой – замечательное легкое блюдо, которое внесет приятное разнообразие в ваше меню.

2 крупных яйца  
1 ст. л. рыбного соуса  
1 ст. л. растительного масла

**Для начинки**

500 г мелких очищенных креветок  
2 зубчика чеснока  
1 стебель лимонного сорго  
2 кустика кинзы с корнями  
1 небольшой острый красный перец чили  
2 стебля зеленого лука  
2 ст. л. коричневого сахара  
1 ст. л. рыбного соуса  
1 ст. л. растительного масла  
свежемолотый черный перец

**2 порции**

Подготовка: 7 мин.

(без размораживания)

Приготовление: 5 мин.

1. Если креветки замороженные, заранее разморозьте их на верхней полке холодильника в дуршлаге, установленном в миске.
2. Для омлета яйца взбейте с 2 ст. л. воды и рыбным соусом до образования пены. Сильно разогрейте сковороду диаметром 20 см, смажьте ее растительным маслом, вылейте половину яичной смеси, наклоняя и проворачивая при этом сковороду, чтобы яйца растеклись тонким равномерным слоем. Держите на небольшом огне, пока омлет не прожарится полностью, оставаясь при этом мягким и податливым, около 1 мин. Переложите на тарелку. Повторите со второй половиной яичной смеси.
3. Для начинки белую часть стебля лимонного сорго и корень кинзы измельчите, разотрите в ступке. Чеснок и чили мелко нарежьте. Обжарьте в сковороде на сильном огне в 1 ст. л. раскаленного растительного масла лимонное сорго, корень кинзы, чеснок и чили. Добавьте креветки и обжаривайте еще 1 мин.
4. Тонко нарежьте белую часть зеленого лука, добавьте к креветкам вместе с черным перцем, сахаром и рыбным соусом, перемешайте и снимите с огня.
5. Выложите начинку на середину каждого омлета, отложив 2 ст. л. креветок для украшения, заверните со всех сторон края, чтобы получился квадратный конверт. Аккуратно лопаткой переложите омлет на подогретые тарелки, сверху выложите отложенные креветки. Подавайте немедленно, посыпав порезанным зеленым луком и листьями кинзы.



**Совет гастронома**

Если у вас для этого омлета есть крупные сырые креветки, разморозьте их, как сказано выше, очистите от панциря и разрежьте каждую креветку на 2–3 части. Готовьте несколько дольше, чтобы кусочки креветок приобрели розовый цвет.







# 6.

## Яичные супы

Когда мы говорим о яйцах в супе, в голову в первую очередь приходят щавелевый суп или зеленые щи, в которых так симпатично смотрятся половинки крутого яйца. На самом деле выбор яичных супов весьма велик: от азиатских и средиземноморских мясных бульонов, загущенных сырым яйцом, до средневропейских супов, в которые яйца кладут уже готовыми.



**Провансальский яичный суп** Этот суп – классический пример того, что в Европе любят называть едой бедняков. Вы приготовите его за считанные минуты, если, конечно, у вас в морозильнике припасено немного готового домашнего бульона. Но если бульона нет, ради бога, не используйте кубики – только продукты зря потратите.

4 яйца

1,5 л крепкого домашнего куриного бульона

4 куска деревенского хлеба

4 зубчика чеснока

средний пучок шпината

маленькая горсть листьев шалфея

3 ст. л. оливкового масла «экстра вирджин»

соль, свежемолотый черный перец

4 порции

Подготовка: 10 мин.

Приготовление: 5 мин.

1. Чеснок очистите и нарежьте тонкими кружками. У листьев шалфея и шпината удалите стебли. Доведите бульон до кипения, уменьшите огонь до минимума. Положите в бульон чеснок и шалфей, готовьте 5 мин. Посолите, поперчите.
2. Добавьте в кастрюлю шпинат, готовьте еще 1 мин., снимите с огня.
3. В большой сковороде разогрейте масло, аккуратно разбейте в сковороду яйца, не повредив желток. Пожарьте до готовности, но сильно не зажаривайте, посолите и поперчите. Разделите яйца, чтобы каждую глазунью можно было подать по отдельности (если у вас есть специальные формочки для жарения глазуньи, удобнее воспользоваться ими).
4. В подогретые тарелки уложите по куску хлеба. Влейте горячий суп, на хлеб уложите глазуньи. Подавайте немедленно.

### Совет гастронома

Для крепкого домашнего бульона возьмите 1 кг куриных каркасов, крыльев, шеек или голеней и 300 г грудки. Залейте 3 л холодной воды, доведите на небольшом огне до кипения, уменьшите огонь до минимального, снимите пену. Добавьте разрезанные пополам и поджаренные на сухой сковороде до коричневых подпалин 1 среднюю морковь и 1 среднюю луковицу. Кроме того, положите по 1 ч. л. горошин душистого и черного перца, 2 неочищенных зубчика чеснока и пару черешков сельдерея. Варите 3–4 ч. Процедите перед использованием.





**Польский пасхальный яичный суп** К нам этот суп пришел окольным путем. У нас есть американская подруга, прабабушка которой когда-то эмигрировала вместе со всей семьей из Варшавы, и очень вовремя. Прабабушка жива-здоровая, в 91 год водит машину и категорически не говорит с внуками и правнуками по-английски. До сих пор вся семья собирается на Пасху у нее – и она (помимо прочих разносолов) готовит этот суп.

12 больших яиц  
500 г нежирного бекона  
400 г варено-копченой колбасы  
с чесноком («Краковская»,  
«Украинская»)  
400 г вареной или варено-копченой  
ветчины  
1 ч. л. черного перца горошком  
готовый хрен и уксус для подачи

**8–10 порций**

Подготовка: 25 мин.

Приготовление: 30 мин.

1. Бекон нарежьте кубиками со стороной 1 см, обжарьте на сухой сковороде на среднем огне так, чтобы вытопился жир (он здесь не понадобится). Обжаренный бекон переложите шумовкой в большую кастрюлю.
2. Так же, как бекон, нарежьте ветчину. Колбасу нарежьте толстыми кружками. Положите колбасу и ветчину в кастрюлю с беконом. Залейте 2 л холодной воды, на среднем огне доведите до кипения, снимите пену, добавьте перец горошком и уменьшите огонь. Готовьте под крышкой 30 мин.
3. Яйца сварите вкрутую (см. стр. 14), очистите и нарежьте кружками. Когда суп сварится, разложите яйца по тарелкам и залейте их горячим супом.
4. На стол поставьте уксус и хрен – пусть каждый добавляет себе в тарелку по вкусу. Подавайте суп с деревенским хлебом.

**Совет гастронома**

В других семьях этот суп заправляют сметаной: смешивают сметану с небольшим количеством муки, потом добавляют немного бульона, размешивают – и вливают в кастрюлю с готовым супом за пару минут до снятия с огня.





**Страчателла** Наверное, это самый простой суп на свете. Проще него только просто бульон. Прекрасный способ накормить голодного любимого человека здоровой и полезной едой, почти не потратив при этом ни продуктов, ни времени.

800 мл крепкого домашнего  
куриного бульона (см. стр. 58)  
2 яйца  
40 г тертого пармезана  
несколько веточек петрушки

4 порции

Подготовка: 5 мин.

Приготовление: 2 мин.

1. Петрушку измельчите. Смешайте в миске яйца с пармезаном и петрушкой, бульон доведите до кипения.
2. Яичную смесь вылейте в кипящий бульон, постоянно размешивая. Готовьте, помешивая, на слабом огне 2 мин. Подавайте немедленно.

**Совет гастронома**

Этот суп можно приготовить и на мясном, и даже на крепком насыщенном овощном бульоне – если вы вегетарианец.





**Яичный суп с савойской капустой и беконом** Простой, незамысловатый – и вместе с тем очень приятный суп. И красивый! Его так хорошо подавать осенью, когда в магазинах появляется ярко-зеленая, как бы гофрированная савойская капуста...

4 яйца  
200 г савойской капусты (примерно 4 листа)  
2 небольшие луковицы  
400 г нежирного бекона  
1,5 л куриного бульона  
50 г тертого пармезана  
1/2 стакана очищенных фисташек  
щепотка свеженатертого мускатного ореха  
1/2 ч. л. сушеного шалфея  
соль, свежемолотый черный перец

**6–8 порций**

Подготовка: 25 мин.

Приготовление: 10–15 мин.

1. Фисташки порубите не очень мелко. Лук и бекон нарежьте мелкими кубиками, обжарьте вместе на среднем огне, чтобы лук стал золотистым, а бекон хрустящим, 10 мин. Снимите с огня и сохраняйте теплым.
2. Савойскую капусту нарежьте очень тонкими полосками. Бульон доведите до кипения, добавьте капусту, влейте 1–2 ч. л. образовавшегося на сковороде жира от бекона. Готовьте на среднем огне 5–7 мин., снимите с огня.
3. Взбейте яйца в жаропрочной миске среднего размера и, продолжая взбивать, влейте 1 стакан теплого (не горячего!) бульона. Верните кастрюлю на огонь и влейте в нее яичную смесь, непрерывно помешивая. Готовьте на маленьком огне, пока суп не загустеет. Это происходит почти внезапно – так что отходить от плиты нельзя.
4. Пока суп не загустел, положите фисташки, мускатный орех и шалфей. После загустения снимите с огня, но продолжайте помешивать. Добавьте бекон с луком, соль и перец. Всыпьте тертый пармезан и продолжайте мешать, пока сыр не расплавится. Подавайте немедленно.

1



2



**Совет гастронома**

Если вы не можете найти савойскую капусту – не заменяйте ее обычной белокочанной. Лучше возьмите то же количество листьев китайской (пекинской). Только не используйте самые нижние плотные белые части.







# 7.

## Яичные соусы и кремы



Соусов и кремов, которые «строятся» исключительно на яйцах, не так уж много. Но большинство из них удивительно универсальны. Взять хотя бы майонез или голландский соус: добавьте в них буквально пару ингредиентов, и их вкус (а также назначение) кардинально меняется!

**Голландский соус** Несмотря на название, это классический соус французской кухни. Когда повара сдают экзамены в своих школах, приготовление «холландеза» – одна из обязательных составляющих. Отнеситесь к нему как можно внимательнее и нежнее – и у вас получится вкуснейшая шелковая субстанция, великолепно сочетающаяся со сваренными на пару овощами, рыбой и морепродуктами, основа для множества других соусов.

4 желтка

250 г сливочного масла

1 ст. л. белого винного уксуса

1 ч. л. белого перца горошком

сок половины лимона

соль

6 порций

Подготовка: 20–30 мин.

Приготовление: 10 мин.

1. Перец растолките в ступке. Сливочное масло растопите на очень маленьком огне, пену снимите, дайте маслу отстояться 3–4 мин., чтобы образовался осадок. Слейте масло с осадка, прозрачное масло остудите.
2. Смешайте в сотейнике уксус с перцем, добавьте 4 ст. л. холодной воды. Доведите до кипения, кипятите 1–2 мин., пока жидкость не выпарится наполовину (должно остаться приблизительно 2,5 ст. л.). Остудите.
3. Когда смесь остынет, добавьте желтки и энергично взбейте венчиком. Поставьте сотейник со смесью на паровую баню на кастрюлю, на треть заполненную очень слабо кипящей водой, и взбивайте, пока соус не начнет загустевать, не стекая с обратной стороны ложки, 5–7 мин.
4. Снимите кастрюлю с огня и, продолжая взбивать, тонкой струйкой влейте прозрачное растопленное сливочное масло комнатной температуры. Добавьте лимонный сок и посолите. Приготовленный соус подавайте сразу, теплым.

### Совет гастронома

На основе голландского соуса можно приготовить:

**Соус муслин к спарже, морепродуктам и рыбе:** в готовый голландский соус добавьте перед подачей 75 мл взбитых сливок.

**Горчичный соус к рыбе и курице:** добавьте в соус 75 мл взбитых сливок, смешанных с 1 ст. л. неострой горчицы.

**Соус нуазетт к рыбе:** добавьте в соус 50 г подрумяненного до золотистого цвета сливочного масла, это придаст соусу ореховый вкус.

**Оливковый соус к спарже и блюдам из яиц:** добавьте в соус 1 ст. л. с верхом мелко порубленных маслин.

**Хересный соус к мясу, рыбе и овощам:** выпарьте наполовину 150 мл сухого хереса, остудите и добавьте в готовый голландский соус.





**Майонез** Это, наверное, самый любимый в нашей стране заправочный соус – настолько любимый, что народонаселение заправляет им все подряд: от салата «Оливье» до пельменей. Мы, мягко говоря, без восторга относимся к покупному майонезу – в нем слишком много всяких неприятных вещей вроде столового уксуса, загустителей, эмульгаторов и прочих консервантов. Совершенно другое дело – домашний майонез. Вкус у него, конечно, отличается от покупного. И все же стоит потратить и время на его приготовление, и немного сил – чтобы приучить к нему своих домашних...

2 желтка  
1 ст. л. неострой горчицы  
250 мл растительного масла  
2 ст. л. белого винного уксуса  
или лимонного сока  
соль, свежемолотый белый перец

**8–10 порций**

Подготовка: 2 мин.

Приготовление: 10 мин.

1. Смешайте в глубокой миске венчиком желтки (они должны быть комнатной температуры) с солью, перцем и горчицей.
2. Продолжая взбивать, сначала буквально по каплям, затем (когда начнет образовываться эмульсия) тонкой струйкой вливайте растительное масло. Когда смесь начнет загустевать, вливайте масло смелее, но не прекращая взбивать.
3. Добавьте лимонный сок или уксус, размешайте и заправьте по вкусу. Если соус слишком густой, прибавьте немного теплой воды и размешайте. Майонез очень быстро и легко сделать с помощью ручного блендера. Чтобы майонез при взбивании не свернулся, следите за тем, чтобы все ингредиенты были комнатной температуры.

#### Совет гастронома

На основе майонеза можно приготовить:

**Соус тартар к белой рыбе:** в готовый майонез добавьте 2 ст. л. маринованных огурцов, 2 ст. л. каперсов, 2 ст. л. петрушки, 2 луковички шалота – все ингредиенты нужно предварительно мелко порубить.

**Соус ремулад к холодному мясу или к рыбе:** добавьте в соус тартар дополнительно 2 измельченных филе анчоуса и 2 ст. л. мелко порубленных листьев тархуна.

**Соус айоли к рыбе и как дип для овощей:** при приготовлении майонеза добавьте в желтки 10 истолченных с солью зубчиков чеснока. используйте оливковое масло.

**Соус баньярот (известный также под названиями коктейльный, или гольф) к крабам, креветкам, помидорам, огурцам и вареным яйцам:** в майонез добавьте 3 ст. л. кетчупа, 1 ч. л. вустерского соуса, 1 ст. л. коньяка, 2 ст. л. жирных сливок, несколько капель соуса табаско и сок половины лимона; взбейте венчиком, посолите и поперчите по вкусу, подавайте хорошо охлажденным.





**Польский соус** Если вам не повезло с белой рыбой – попалась не слишком сочная, то спасти ее можно легко и быстро при помощи этого соуса. И даже если рыбу не нужно спасать, она очень выиграет от такой компании. И цветная капуста, сваренная на пару, тоже выиграет. И брокколи, и шпинат, и спаржа, и другие нежные овощи...

2 яйца  
150 г сливочного масла  
1 ст. л. панировочных сухарей  
несколько веточек петрушки  
сок половины небольшого лимона  
соль, свежемолотый белый перец

2–4 порции

Подготовка: 10 мин.

Приготовление: 5 мин.

1. Яйца сварите вкрутую (см. стр. 14) и мелко порубите. Петрушку измельчите.
2. В небольшом сотейнике на маленьком огне растопите сливочное масло, подрумяньте в нем панировочные сухари.
3. Добавьте в сотейник подготовленные яйца, петрушку и лимонный сок. Посолите и поперчите по вкусу, подавайте немедленно.

### Совет гастронома

Чем покупать готовые панировочные сухари, лучше сделать их дома. Возьмите пару тонких кусков хлеба и подсушите их в тостере или духовке до золотистого цвета. Затем просто разломайте на небольшие кусочки и измельчите в крошку в комбайне, блендере или кофемолке.





**Заварной крем** Этот крем (его еще называют английским или кондитерским) очень широко используется в десертах – им промазывают торты, наполняют эклеры, песочные корзиночки и вафельные трубочки. А еще его можно есть холодным просто так – со свежими ягодами, фруктами или мороженым...

6 желтков  
500 мл молока  
5 ст. л. сахара  
2 ст. л. муки или крахмала  
1 стручок ванили

**4–6 порций**

Подготовка: 10–15 мин.

Приготовление: 5 мин.

1. Взбейте желтки с 1/3 сахара, добавьте муку и хорошо перемешайте.
2. Влейте молоко в сотейник с толстым дном. Разрежьте вдоль пополам стручок ванили, кончиком ножа выскребите семена в молоко, туда же положите сам стручок. Всыпьте оставшийся сахар и на небольшом огне, помешивая, доведите до кипения.
3. Тонкой струйкой влейте горячее молоко в яичную смесь, постоянно помешивая. Размешайте, чтобы не было комков, и через сито перелейте смесь в кастрюлю.
4. На среднем огне нагревайте смесь, постоянно взбивая венчиком, пока не появятся пузыри. Подержите на огне, не прекращая взбивать, еще 2 мин. и перелейте в миску.
5. Чтобы на поверхности крема при остывании не образовалась пленка, возьмите пищевую пленку и положите ее на поверхность горячего крема, легко прижав пальцами. Остудите. Перед использованием выньте стручок ванили.

### Совет гастронома

Заварной крем может храниться в холодильнике до 3 дней, но лучше все же использовать его свежеприготовленным. Для получения более пышной консистенции взбейте стакан сливок и смешайте с кремом. Если вам нужен более плотный крем, введите в него 70 г взбитого сливочного масла.





**Лимонный крем** Как только не называют у нас это английское изобретение! В оригинале эта нежная масса (в Англии она продается так же, как у нас варенье) называется lemon curd. Так что если в русском варианте вы увидите слово «курд» – не подумайте, что банка имеет отношение к товарищам из Курдистана. Это тот же заварной крем, но вместо молока в нем используется сок цитрусовых. Просто с хлебом, с блинчиками или в тортах и пирожных лимонный крем всегда вносит новизну и свежесть. Его можно приготовить и из целых яиц, но особенно вкусным и нежным он получается, если использовать одни желтки.

**4 желтка**  
**200 г несоленого сливочного масла**  
**1 стакан сахара**  
**сок и цедра 3 лимонов**

**4–6 порций**

Подготовка: 15 мин.

Приготовление: 5–7 мин.

1. Сливочное масло размягчите. Смешайте масло, сахар, лимонный сок и цедру, нагревайте на водяной бане, пока сливочное масло не начнет таять. Взбейте венчиком до получения однородного крема.
2. Добавьте желтки и взбивайте миксером, пока смесь не загустеет.
3. Разложите лимонный крем по небольшим банкам и храните в холодильнике.

**Совет гастронома**

Заменяв лимоны на 2 апельсина, вы получите ароматный апельсиновый крем. Апельсиновый сок следует заранее уварить на 1/3 и остудить. При желании в лимонный крем можно добавить ликер Limoncello, а в апельсиновый – любой апельсиновый ликер, например, Cointreau или Grand Marnier. Заполните таким кремом готовые песочные корзиночки хорошего качества, украсьте ягодами – и вы получите быстрый и очень вкусный десерт.





Если хорошо подумать, можно назвать несколько видов сладкого и несладкого теста, в которое яйца не кладут. Но вся сдобная выпечка стоит на трех китах: яйца, молоко, масло — и неизвестно, какой из китов несет на себе большую ответственность за результат. А яичное тесто для разных видов пасты гораздо лучше впитывает соусы и «притягивает» начинку.



**Бисквитное тесто. Рулет с малиной** Бисквитное тесто — наверное, одно из самых распространенных на свете. И это вполне объяснимо: дешевые продукты, да и в приготовлении ничего особенно сложного... И все же, чтобы бисквит получился пышным и легким, нужно знать кое-какие хитрости и точно соблюдать соотношение продуктов.

**Начинайте готовить за 4–5 ч до подачи**

4 яйца  
160 г муки  
125 г сахара  
30 г растопленного сливочного масла  
масло для смазки и мука для посыпки  
2 ст. л. сахарной пудры для подачи

**Для начинки:**

1 стакан малинового конфитюра  
300 мл жирных сливок  
500 г малины  
100 г заварного крема (см. стр. 72)

**6–8 порций**

Подготовка: 30–40 мин.  
Приготовление: 3–4 ч

1. Яйца комнатной температуры взбивайте в большой миске с сахаром, пока не получится плотная тягучая пена, примерно 10 мин. Всыпьте муку и перемешайте деревянной ложкой или силиконовой лопаткой.
2. Растопите и остудите сливочное масло, влейте его в тесто и осторожно перемешайте лопаткой.
3. Противень или жаропрочную форму размером 30 x 40 см застелите пергаментом, смажьте его маслом и присыпьте мукой. Ровным слоем влейте тесто на противень, выпекайте в разогретой до 180° С духовке 6–8 мин.
4. Выньте бисквит из духовки, быстро переверните его на кухонное полотенце, положите на решетку и снимите бумагу. Переложите бисквит на полотенце и очень аккуратно сверните в рулет по длинной стороне. Дайте ему полежать в таком состоянии минут 5, затем снимите полотенце и частично разверните бисквит. Теперь его можно остудить — впоследствии он без проблем свернется в рулет уже с начинкой.
5. Для начинки взбейте сливки, добавьте заварной крем, осторожно перемешайте. Малиновый конфитюр перемешайте вилкой, чтобы он стал менее плотным, смажьте им бисквит. Обрежьте неровные и подсохшие края. Смажьте бисквит кремом, не доходя до краев 1 см. Распределите по крему малину.
6. Сверните бисквит в рулет. Поставьте в холодильник на 3–4 ч. Перед подачей обильно посыпьте сахарной пудрой.

#### Совет гастронома

Такой рулет не менее хорош в сезон с лесной земляникой или вне сезона — с клубникой. Перед тем как выкладывать ягоды на крем, их нужно нарезать мелкими кусочками или тонкими кружками.





**Тесто-бриошь. Булочки с изюмом** Вкус изделий из этого теста, сладковатый и солоноватый одновременно, великолепно сочетается как с фруктовыми конфитюрами (как раз такие булочки), так и с фуа-гра или голубыми сырами. Это довольно трудоемкое и очень липкое тесто – его лучше вымешивать миксером или тестомешалкой. Но оно стоит каждой потраченной на него минуты!

**Начинайте готовить за 5–6 ч до подачи**

500 г муки плюс мука для присыпки  
20 г свежих дрожжей  
7 яиц  
400 г сливочного масла  
50 г сахара  
2 ч. л. соли

**Для булочек:**

50 г мелко изюма  
1 яйцо  
1 желток  
1/4 ч. л. сахара

**10–12 порций**

Подготовка: 4,5–5,5 ч

Приготовление: 12–14 мин.

1. Дрожжи раскрошите пальцами в муке, добавьте сахар и 4 яйца. С помощью миксера смешайте их с мукой, затем по одному добавляйте остальные яйца, каждый раз хорошо вымешивая.
2. Добавьте соль и нарезанное кусочками масло комнатной температуры. Вымешивайте, пока тесто не начнет отставать от стенок миски. Тесто должно быть очень мягким, липким и гладким.
3. Переложите тесто в большую миску, накройте пленкой и оставьте для подъема на 2–3 ч в теплом месте без сквозняков. Тесто должно увеличиться в объеме в 2 раза.
4. Выложите подошедшее тесто (оно будет еще более липким) на посыпанную мукой рабочую поверхность и обомните его пальцами, чтобы вернуть ему первоначальный объем. Если вы решили готовить булочки с изюмом, добавьте его в тесто на этом этапе. Снова положите тесто в миску, накройте пленкой и поставьте в холодильник на 1,5 ч.
5. Разделите тесто на 10–12 кусочков, сформируйте шарики, выложите их на выстеленный пергаментом противень на расстоянии не менее 5 см друг от друга. Накройте булочки полотенцем и дайте расстояться при комнатной температуре без сквозняков, пока размер их не удвоится.
6. Смешайте яйцо и желток с сахаром, смажьте булочки. Выпекайте их в разогретой до 220 °C духовке 12–14 мин. Остудите на решетке.

### Совет гастронома

Это тесто нельзя замораживать, но его можно хранить в холодильнике 24 ч.

Если вы хотите сделать булочки классического вида, отделите от каждого кусочка теста примерно одну треть, скатайте из нее шарик, сделайте в булочке углубление, положите в него этот шарик и чуть прижмите. Или испеките эти булочки в смазанных маслом формочках для маффинов. После того как смажете их яйцом, сделайте на поверхности булочек крестообразный надрез и обильно посыпьте сахаром.





**Заварное тесто. Эклеры и профитроли** Заварное тесто в основном ассоциируется со сладкими воздушными пирожными-эклерами, но на самом деле оно дает широчайший простор для фантазии: это и разнообразные закуски к аперитиву, и салат в булочках из заварного теста, и профитроли к бульону...

4 яйца  
50 мл молока  
80 г сливочного масла  
200 г муки  
1 ч. л. сахара  
1/2 ч. л. соли  
1 желток, 1 ст. л. молока  
для смазывания

20–30 штук

Подготовка: 30–40 мин.

Приготовление: 15–25 мин.

1. Смешайте молоко, нарезанное кусочками масло, 1/2 стакана воды, соль и сахар в сотейнике с толстым дном. Поставьте на слабый огонь, доведите до кипения. Снимите с огня, всыпьте всю муку сразу и вымешивайте, пока не получится густая масса без комочков.
2. Вновь поставьте сотейник на огонь. Помешивая, слегка обсушите, 1–2 мин., и переложите в миску. Остудите тесто. Затем по одному добавляйте яйца, при этом интенсивно взбивая. Прежде чем добавить следующее яйцо, вымешивайте до полной однородности. Получившееся тесто должно быть тягучим, гладким и блестящим.
3. При помощи двух смоченных в воде чайных ложек или кондитерского мешка отсадите на выстланный пергаментом противень шарики размером с грецкий орех и продолговатые «палочки» длиной 5–6 см на расстоянии 5 см друг от друга, смажьте их взбитым с молоком желтком.
4. Выпекайте эклеры и профитроли в разогретой до 200 °С духовке, пока они не станут румяными и хрустящими, 15–25 мин. Остудите и начините по желанию.

2

3



### Совет гастронома

Заварное тесто можно заморозить сырым – сформируйте шарики и заморозьте их на подносе, а потом переложите в целлофановый пакет.

Начинки для пирожных из заварного теста могут быть как сладкими, так и солеными:

самая простая – крем шантильи (см. стр. 182),

самая распространенная – заварной крем (см. стр. 72),

пикантная – соус мORNЭ (см. стр. 136),

неожиданная – мороженое.







**Тесто для лапши. Фаццолетти с цукини** Домашняя яичная лапша всегда была признаком «хорошего дома». Из нее можно приготовить сотни вкуснейших блюд: от мясной лазаньи и каннеллони с рикоттой до самой разной пасты с овощными соусами, такой, как эти fazzoletti («платочки»).

250 г муки

1 яйцо

4 желтка

1 ст. л. оливкового масла

щепотка соли

**Для соуса:**

2 небольших цукини

2 небольших мясистых помидора

1 зубчик чеснока

3/4 стакана куриного бульона

1/2 ч. л. свежего майорана

2 ст. л. оливкового масла «экстра вирджин»

соль, свежемолотый черный перец

сливочное масло и пармезан

для подачи

соль, свежемолотый черный перец

**6 порций**

Подготовка: 1 ч 40 мин.

Приготовление: 10 мин.

1. Просейте муку горкой на стол, сделайте углубление, разбейте в него яйца, посолите, влейте масло и 1 ст. л. холодной воды. Перемешайте все ингредиенты в центре, постепенно захватывая муку с краев, замесите тесто. Хорошо вымесите его. Заверните тесто в пленку и уберите в холодильник на 1 ч. Отделите 1/4 часть теста, остальное снова уберите в холодильник.
2. Раскатайте тесто скалкой как можно тоньше или при помощи машинки, начиная с самого широкого просвета. Раскатайте несколько раз, каждый раз уменьшая просвет на 1 деление, пока пласт теста не достигнет толщины 1,5 мм. Прodelайте эту процедуру с остальным тестом по частям, накрывая готовые куски полотенцем. Нарежьте тесто с помощью машинки или колесиком для пасты на квадраты 12х12 см, посыпьте мукой, оставьте подсушиться.
3. Для соуса цукини разрежьте вдоль на четвертинки и затем нарежьте поперек тонкими пластинками. Нарежьте чеснок тонкими пластинками. Помидоры очистите от кожицы и семян и нарежьте кубиками. Разогрейте в глубокой сковороде масло, обжарьте в нем на слабом огне чеснок, чтобы он стал мягким, но не подрумянился, 2–3 мин. Увеличьте огонь, добавьте в сковороду цукини, майоран, помидоры, соль и перец. Готовьте, периодически помешивая, 2 мин. Влейте бульон и держите на огне еще 4–5 мин.
4. Блендером измельчите овощи, чтобы остались кусочки. Переложите в сковороду, готовьте, помешивая, чтобы немного выпарилась жидкость. Посолите.
5. Растопите в большой сковороде сливочное масло, добавив немного соли и молотого перца. Снимите с огня.
6. Вскипятите воду в большой кастрюле, посолите (1 ст. л. соли на 1 л воды). Готовьте лапшу до состояния «аль денте» 2 мин., в зависимости от толщины. Откиньте фаццолетти на дуршлаг, дайте стечь воде и переложите их в сковороду с растопленным маслом. Подогрейте на слабом огне, чтобы фаццолетти пропитались маслом.
7. Выложите подогретый соус на тарелку, чтобы он покрыл дно, сверху уложите фаццолетти, свернув их крупными складками, распределите по ним пластинки сыра и подавайте, посыпав перцем.

2







Вафли и пудинги, меренги и пироги, суфле и муссы... Мы все это так любим! И что бы мы делали, если бы на свете не было яиц? Наверняка придумали бы что-нибудь другое, но от этих великолепных десертов точно пришлось бы отказаться...



**Яичные вафли на топленом масле** Хрустящие и одновременно воздушные вафли нравятся и детям, и взрослым. Для их выпечки, правда, обязательно нужна вафельница... но ради такого удовольствия ее стоит приобрести!

2 яйца  
1 желток  
1 стакан муки  
1,5 ч. л. сахара  
2 ст. л. топленого масла  
1 1/3 стакана молока  
1 ч. л. ванильного сахара  
щепотка соли  
топленое масло для смазывания  
сахарная пудра, мед, варенье  
или кленовый сироп для подачи

#### 6 порций

Подготовка: 20 мин.

Приготовление: 20 мин.

1. Растопите и остудите топленое масло. Отделите белки от желтков. Смешайте в миске муку с сахаром, солью, добавьте масло, все желтки, треть молока и при помощи венчика или миксера замесите однородное тесто. Не прекращая мешать, добавьте оставшееся молоко и ванильный сахар, накройте миску пленкой и оставьте на 15 мин.
2. Взбейте белки со щепоткой сахара в пышную пену, осторожно смешайте их с тестом.
3. Хорошо разогрейте вафельницу (это займет 10–15 мин.). При помощи кисточки слегка смажьте вафельницу размягченным маслом, налейте порцию теста, чтобы полностью закрыть поверхность. Опустите крышку и пеките вафли 3–4 мин., пока они не зарумянятся.
4. Испеките таким образом вафли из всего теста, периодически смазывая вафельницу маслом. Подавайте вафли горячими с медом, вареньем, кленовым сиропом или посыпав сахарной пудрой.

#### Совет гастронома

Топленое масло можно легко сделать дома без боязни перегреть его или недостаточно хорошо очистить. Просто возьмите хорошее сливочное масло, нарежьте небольшими кусочками и залейте в жаропрочной миске крутым кипятком. Когда масло растает, а смесь остынет, поставьте миску в холодильник, пока на поверхности не образуется твердая корка. Сделайте в ней отверстие, слейте всю белую жидкость и снова залейте масло кипятком. Повторяйте процедуру до тех пор, пока сливаемая жидкость не станет полностью прозрачной (обычно 4–5 раз). Полученное масло и есть искомый продукт.







**Ваталаппан** Это традиционный десерт из Шри-Ланки. Он немножко похож на пудинг в европейском понимании – наверное, поэтому во время визита на Шри-Ланку английской королевы Елизаветы обед в честь Ее Величества завершили именно этим десертом.

4 яйца  
2 стакана кокосового молока  
1/2 стакана коричневого сахара  
(темного мусковадо)  
маленькая горсть изюма  
маленькая горсть кешью  
10 коробочек кардамона  
2–3 бутона гвоздики

1. Раскройте коробочки кардамона и выньте семена, растолките их в ступке вместе с гвоздикой в порошок.
2. Яйца взбейте в миске в светлую пену, добавьте сахар и кокосовое молоко, взбивайте до растворения сахара. Добавьте растолченные специи.
3. Влейте получившуюся массу в жаропрочную емкость, поставьте в пароварку, накройте пергаментом, готовьте на пару 25 мин.
4. Порубите кешью и изюм не слишком мелко. Посыпьте ваталаппан этой смесью и подавайте теплым.

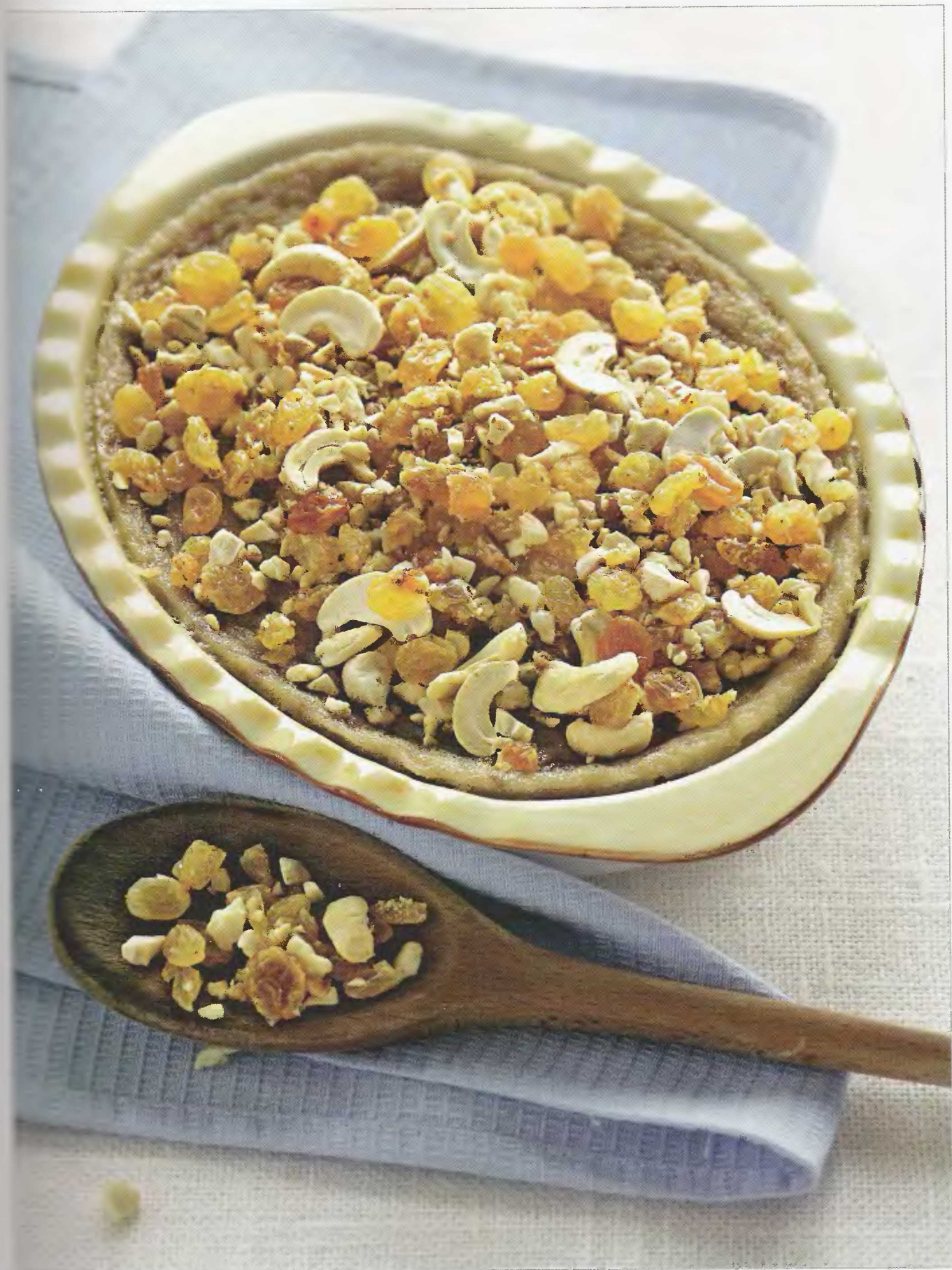
4–6 порций

Подготовка: 10 мин.

Приготовление: 25 мин.

### Совет гастронома

В оригинале в этом рецепте используется пальмовый сахар-сырец. Если у вас найдется возможность готовить именно с ним, то аромат у десерта будет более ярким.





**Кайзершмаррн** Это одно из самых известных блюд австрийской кухни. Легенды о его возникновении существуют разные – то ли повар, присыпав сахарной пудрой онехри, все же осмелился подать толстый рваный блин австрийскому кайзеру Францу-Иосифу, и тот пришел от него в восторг... То ли следящая за фигурой красавица-императрица Сисси отказалась есть приготовленный для нее калорийный десерт, и сам император пожелал отведать этой «ерунды»... Во всяком случае благодаря этому блюду слово *schmarrn* кое-где даже поменяло значение: раньше оно означало «ерунда», а теперь так называют блюда из теста наподобие блинного!

4 яйца

1 стакан муки

1 стакан молока

1 ст. л. сахара

2 ст. л. изюма

2 ст. л. рома

2 ст. л. жирных сливок или сметаны

1 ст. л. сахарной пудры

щепотка соли

сливочное масло для жарки

6 порций

Подготовка: 35 мин.

Приготовление: 5–7 мин.

1. Изюм замочите в роме на 30 мин. Смешайте желтки с солью, сахаром и молоком, всыпьте муку, замесите гладкое тесто. Добавьте сметану или сливки. Белки взбейте в крепкую пену и осторожно перемешайте с тестом.
2. Разогрейте на сковороде сливочное масло и, когда оно запенится, налейте тесто толщиной около 1 см. Выложите на жидкое тесто изюм.
3. Жарьте, пока нижняя сторона не подрумянится. Переверните шмаррн лопаткой, подрумяньте другую сторону, разделите с помощью двух вилок на небольшие кусочки. Обжаривайте кусочки, перемешивая, еще 30 сек.
4. Переложите на тарелку, посыпьте сахарной пудрой. Подают кайзершмаррн с фруктовым пюре (чаще всего сливовым или яблочным) или со свежими ягодами, а можно и с шариком ванильного мороженого. Шмаррн надо именно разорвать на неровные кусочки, а не разрезать. Еще его можно подать со взбитыми сливками или сливочным мороженым, украсив свежими ягодами. Для ароматизации теста при желании используйте ванильный сахар, лимонную цедру, розовую воду или флер д'оранж – воду цветов апельсина.

1

2









**Клафути с черешней** Рецепт этого пирога, clafoutis, родом из Франции, из региона Лимузен – там для него используют мелкую душистую дикую черешню, причем с косточками, которые придают этому простому и одновременно изысканному десерту особый аромат.

400 г спелой черешни, лучше черной  
2 яйца  
1/2 стакана муки  
150 г сливочного масла  
2/3 стакана молока  
1/3 стакана сахара плюс немного  
для посыпки  
1 пакетик (10 г) ванильного сахара

6 порций

Подготовка: 20 мин.

Приготовление: 35 мин.

1. Все же выньте из черешни косточки – так значительно удобнее есть клафути.
2. Растопите 80 г сливочного масла, остудите. Яйца слегка взбейте в миске вилкой, всыпьте муку. Мешая миксером, добавьте остывшее масло. Продолжая взбивать, частями добавьте сахар, ванильный сахар и молоко.
3. Смажьте 1,5 ст. л. размягченного масла жаропрочную форму, на дно выложите черешню, на нее вылейте тесто. Поставьте форму в разогретую до 200 °С духовку, через 10 мин. уменьшите температуру до 180 °С.
4. Оставшееся сливочное масло нарежьте кусочками, распределите его по поверхности клафути и выпекайте дальше. Через 25 мин. проверьте готовность, проткнув пирог в центре кончиком ножа: если на нем нет прилипшего теста, можно вынимать форму из духовки.
5. Слегка посыпьте сахаром, немного остудите и подавайте клафути теплым.

2



3



#### Совет гастронома

Черешню можно заменить вишней, в этом случае сахара понадобится 1/2–3/4 стакана – в зависимости от сладости ягод. Можно использовать мягкие сезонные фрукты: сливы, абрикосы, груши... Зимой – чернослив или консервированные персики, но тогда необходимо уменьшить количество сахара. Для усиления аромата можно добавить в тесто немного соответствующего фруктового ликера.







**Французская меренга** За иностранным названием скрывается всем знакомое безе... Французское же слово *baiser* означает, как известно, «целовать, поцелуй». Но при чем здесь хрустящие белковые пирожные? Изначально словом «безе» назывались пирожные из двух воздушных белковых подушечек, склеенных между собой кремом, напоминавшие то ли сложенные губы, то ли двоих, слившихся в поцелуй... Ну а потом, как это часто бывает, название стало обозначать французскую меренгу как таковую. Чтобы приготовить меренги разного вкуса, разделите готовую белковую массу на порции и ароматизируйте каждую по-своему: добавьте ложечку растворимого кофе, или порошка какао, или несколько капель лимонной или клубничной эссенции...

**Начинайте готовить за 4–4,5 ч до подачи**

4 белка  
250 г мелкокристаллического сахара  
1 ст. л. лимонного сока

**18–20 порций**

Подготовка: 20 мин.

Приготовление: 1,5–2 ч

1. Взбейте белки в пышную пену. Понемногу всыпайте сахар, прибавляя по каплям лимонный сок и продолжая взбивать, чтобы получилась плотная блестящая пена, которая при переворачивании миски «вверх ногами» не стекает.
2. Двумя чайными ложками или при помощи кондитерского мешка выложите белковую массу на застеленный пергаментом противень, оставляя между меренгами небольшое расстояние.
3. Маленькие меренги выпекайте в разогретой до 110 °С духовке 1,5 ч, для больших увеличьте время выпечки на 10–20 мин.
4. Остудите меренги полностью в выключенной духовке, 2 ч.

#### Совет гастронома

К французским меренгам можно сделать потрясающе вкусный ягодный крем. Взбейте 4 яйца и 4 желтка с 3/4 стакана сахара до получения пышной массы белого цвета, добавьте 1 стакан пюре из свежей клубники. Нагревайте на водяной бане, помешивая, до загустения, не доводя до кипения. Снимите с огня, добавьте 70 г сливочного масла. Верните на водяную баню, добавьте еще 70 г масла, хорошо вымешайте. Остудите. Взбейте 1 стакан сливок жирностью 35%, разложите по креманкам, положите меренги с кремом, украсьте ягодами клубники и листиками мяты.





**Лимонный пирог с итальянской меренгой** Когда мы не знали таких красивых слов, то называли итальянскую меренгу белковым кремом. Как-то неинтересно называли, согласитесь. «Меренга» – гораздо романтичнее. А еще она красивая и вкусная, вне зависимости от названия. В отличие от французской итальянская меренга не хрустящая, а мягкая.

4 яйца  
1 3/4 стакана сахара  
5 лимонов  
1/2 стакана лимонного сока  
250 г сливочного масла  
готовая основа для торта диаметром  
24–26 см из бисквитного теста

**Для итальянской меренги:**

4 белка  
250 г мелкокристаллического сахара

**6–8 порций**

Подготовка: 1 ч 30 мин.

Приготовление: 5–7 мин.

1. Лимоны нарежьте вместе с кожурой произвольными кусочками и измельчите в блендере или комбайне. Всыпьте сахар и взбейте до однородности. Добавьте яйца и взбейте еще раз. Влейте лимонный сок и снова взбейте. Переложите получившуюся смесь в жаропрочную миску.
2. Поставьте миску на водяную баню на кастрюлю, на треть заполненную слабо кипящей водой. Нагревайте, помешивая венчиком, пока крем не начнет густеть, 7–10 мин.
3. Процедите крем сквозь сито, охладите, периодически помешивая. Добавьте нарезанное кусочками масло комнатной температуры и взбейте миксером на большой скорости, 10 мин. Полностью охладите крем в холодильнике, 1 ч, и при помощи кондитерского мешка выложите его на основу для торта.
4. Для меренги в сотейник с толстым дном налейте 75 мл воды, всыпьте сахар и на среднем огне доведите до кипения. Доведите температуру сиропа до 121 °С. Пока варится сироп, взбейте белки в пышную пену. Нагретый до нужной температуры сироп снимите с огня, подождите несколько секунд, пока прекратится кипение, и влейте сироп тонкой струйкой в белки, взбивая при этом венчиком. Когда вольете весь сироп, продолжайте взбивать еще 15 мин., пока масса остынет почти до комнатной температуры (30–35 °С).
5. При помощи кондитерского мешка украсьте поверхность торта меренгой, посыпьте тонким слоем сахарной пудры и поставьте в духовку под разогретый гриль на 5–7 мин., чтобы пики меренги подрумянились.

1



3



**Совет гастронома**

В идеале для приготовления итальянской меренги нужен термометр. Если у вас его нет, можно воспользоваться другим проверенным способом: капля сиропа нужной температуры образует между пальцами, смоченными холодной водой, мягкий податливый шарик.







**Яблочный сабайон с карамелизированными яблоками** Zabaglione (или sabayon во французском варианте) – итальянский десертный крем из желтков, сахара и сладкого вина марсалы. Этот сабайон отличается от классического лишь тем, что вместо вина в нем используется яблочный сок. Таким образом подчеркивается яблочный аромат десерта, для которого он предназначен, а кроме того, вы сможете насладиться им вместе с детьми.

5 желтков

1/3 стакана мелкокристаллического сахара

3/4 стакана осветленного яблочного сока

**Для яблочной основы:**

800 г яблок гренни смит

90 г сливочного масла

50 г пластинок миндаля

20 г кедровых орехов

3 ст. л. лимонного сока

1/3 стакана сахара

1 ч. л. ванильного сахара

**6 порций**

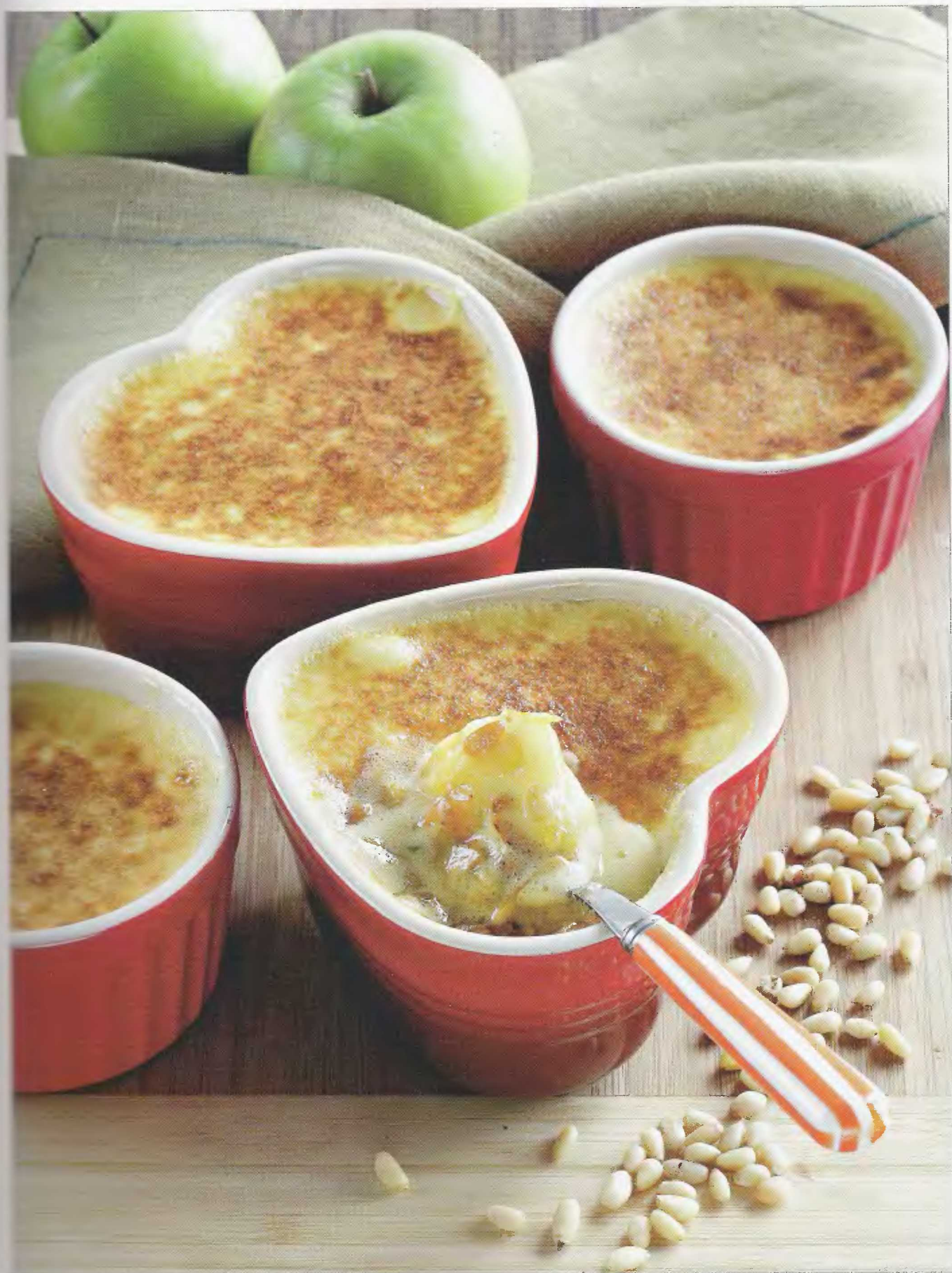
Подготовка: 20 мин.

Приготовление: 2–3 мин.

1. Взбейте желтки с соком венчиком в жаропрочной миске, установленной на не слишком горячей водяной бане. Всыпьте сахар, не переставая взбивать.
2. Нагревайте баню, постепенно увеличивая огонь и не прекращая взбивать, пока сабайон не загустеет и не приобретет консистенцию воздушного крема – это займет около 10 мин. Признак того, что крем готов: когда вы вынимаете венчик, крем падает с него густой струей и не растекается по поверхности. Готовый крем отставьте.
3. Для основы яблоки очистите от кожуры и сердцевины, мякоть порежьте кубиками и смешайте с сахаром, ванилью и лимонным соком. Растопите в сковороде половину сливочного масла и обжарьте в нем миндальные пластинки и кедровые орехи, 5 мин. Переложите их в другую посуду.
4. Хорошо разогрейте оставшееся масло, обжарьте в нем на сильном огне яблоки, чтобы они хорошо подрумянились. Добавьте ореховую смесь.
5. Выложите яблоки в огнеупорные формочки, залейте сабайоном и поставьте под гриль, чтобы поверхность стала золотистой, на 2–3 мин. Подавайте немедленно.

**Совет гастронома**

Можно подать яблоки с теплым кремом, не запекая. Холодный сабайон можно смешать со взбитыми сливками и подать как самостоятельный десерт.





**Снежки, или плавающие острова** Этот быстрый и красивый десерт в том или ином виде существует почти во всех европейских кухнях. «Снежками» он называется в том случае, когда в заварном креме плавают несколько клецек из взбитых с сахаром белков, сваренных в молоке. А когда эта клецка одна и большая – она называется «плавающий остров».

6 белков  
1 л молока  
2 стакана сахара  
250 мл заварного крема (см. стр. 72)  
50 г пластинок миндаля  
растительное масло для смазывания

**4 порции**

Подготовка: 15 мин.

Приготовление: 10 мин.

1. В широкой неглубокой кастрюле доведите до кипения молоко с 2 ст. л. сахара. Уменьшите нагрев, чтобы молоко оставалось горячим, но не кипело.
2. Взбейте белки с 1 стаканом сахара в пышную стойкую пену, как для французских меренг (см. стр. 92).
3. При помощи 2 смоченных холодной водой столовых ложек формируйте из белковой массы клецки и опускайте их в горячее молоко порционно – по 3–4 штуки. Через 2 мин. переверните клецки и держите в горячем молоке еще 2 мин.
4. Вынимайте клецки по одной при помощи шумовки, давая хорошо стечь молоку, и выкладывайте их на слегка смазанный растительным маслом лист фольги.
5. Для карамели растворите оставшийся сахар в небольшой кастрюле с толстым дном, постоянно помешивая. Когда карамель приобретет золотистый цвет, полейте ложкой «снежки», поверх карамели посыпьте пластинками миндаля.
6. В неглубокие широкие тарелки налейте хорошо охлажденный заварной крем и выложите на него «снежки». Подавайте немедленно.

3



4



#### Совет гастронома

Если вы ароматизируете молоко, в котором варятся «снежки», стручком ванили или парой палочек корицы, то сам десерт будет иметь легкий «дополнительный» аромат. Можете декорировать «снежки» сделанными отдельно на фольге или пергаменте и застывшими украшениями из карамели.





**Шоколадно-яичный мусс с апельсиновым ароматом** Вкус шоколада изумительно дополняется ароматом апельсина – не даром для многих это одно из самых любимых сочетаний. Приготовить мусс очень просто, а в результате сколько восторга!

**Начинайте готовить за 6–8 ч до подачи**

4 яйца  
200 г темного шоколада  
(60–70% какао)  
2 ст. л. молока  
2 ст. л. рома или коньяка  
цедра 1 апельсина  
2 ч. л. растворимого кофе  
2 ч. л. сахара  
морская соль на кончике ножа

**4 порции**

Подготовка: 20 мин.

Приготовление: 6–8 ч

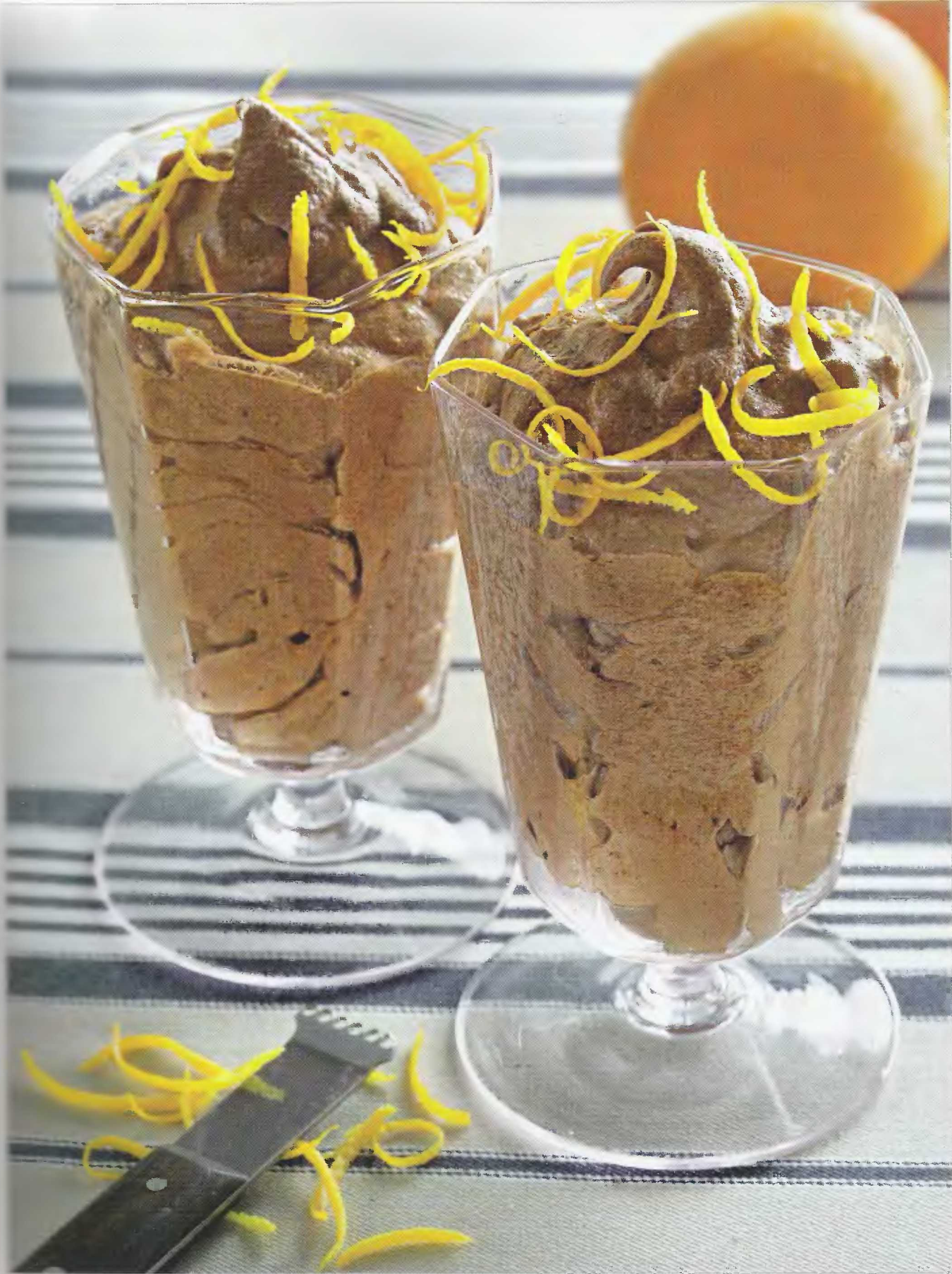
1. Шоколад разломайте на кусочки, растопите его на водяной бане. В маленькой кастрюльке доведите до кипения молоко, растворите в нем кофе, влейте ром или коньяк и добавьте к шоколаду. Размешайте до получения однородной массы.
2. Цедру измельчите, половину положите в растопленный шоколад.
3. Отделите белки от желтков. Слегка остывший шоколад соедините с желтками и взбейте миксером, чтобы получился однородный крем. Белки с солью взбейте в крепкую пену, добавляя понемногу сахар. Соедините шоколадный крем со взбитыми белками, осторожно, но тщательно перемешивая.
4. Переложите мусс в чистую миску, бокалы или порционные креманки, посыпьте поверхность оставшейся апельсиновой цедрой. Поставьте в холодильник на 6–8 ч.

1



3







**Натильяс** Популярный испанский десерт Natillas – близкий родственник каталонского крема и французского крем-брюле, но без карамельной корочки. Вы разочарованы, что нет корочки? Напрасно! Освежающий вкус натильяс с ароматом корицы покоряет именно своей нежностью.

10 желтков  
1/2 стакана сахара  
1 л молока  
цедра 1 лимона  
молотая корица

**4–6 порций**

Подготовка: 35 мин.

Приготовление: 2 ч

1. Молоко вместе с лимонной цедрой (крупными кусочками) доведите до кипения, но не кипятите. Выключите огонь и оставьте кастрюлю на плите примерно на 10 мин., потом выньте из молока цедру.
2. Желтки взбейте с сахаром в жаропрочной миске до получения пышной белой массы. Не прекращая взбивать, влейте тонкой струйкой горячее молоко.
3. На самом слабом огне или на водяной бане нагревайте смесь, постоянно помешивая, 15 мин.
4. Охладите крем до комнатной температуры, периодически помешивая, 1 ч. Затем разлейте в широкие креманки и поставьте в холодильник еще минимум на 1 ч. Перед подачей слегка посыпьте молотой корицей.

### Совет гастронома

Самого потрясающего аромата вы добьетесь, только если растолчете палочку корицы в ступке или смелете в кофемолке. Ее запах на порядок сильнее того, что обычно бывает у корицы, смолотой на производстве.





**Ледяное клубничное суфле** Есть множество вариантов сделать из яиц холодный десерт. Этот – один из самых изящных. Особенно вкусным он получается летом, когда наступает сезон клубники. В такое суфле можно «спрятать» самую неровную и некрасивую, но зато самую сладкую и ароматную клубнику.

**Начинайте готовить за 6 ч до подачи**

4 белка  
250 мл жирных сливок  
350 г клубники  
1 1/4 стакана сахара  
2 ст. л. какао-порошка

**6 порций**

Подготовка: 1 ч

Приготовление: 6 ч

1. Выберите 6 ягод клубники для украшения. Остальную растолките в пюре, протрите его через сито, уберите в холодильник.
2. Сварите сироп из сахара с 1 стаканом воды – как для итальянской меренги (см. стр. 94). Белки взбейте в крепкую пену. Тонкой струйкой вливайте сироп в белки, взбивая при этом миксером на низкой скорости, пока смесь не станет комнатной температуры. Уберите в холодильник на 40–50 мин.
3. Очень холодные сливки взбейте миксером в крепкую пену, снова поставьте в холодильник.
4. Формочки для суфле или толстостенные бокалы оберните полосками пергамента, чтобы над краями образовался «манжет» высотой 3–4 см. Закрепите пергамент шпагатом или резинкой. Поставьте формочки в холодильник.
5. Когда взбитые с сахарным сиропом белки охладятся, добавьте в них половину клубничного пюре и тщательно перемешайте. Другую половину пюре смешайте со взбитыми сливками. Затем соедините обе смеси, осторожно перемешивая лопаткой. Разложите получившуюся смесь по формочкам, поставьте в морозильник минимум на 5 ч. За 1 ч до подачи переставьте суфле из морозильника в холодильник.
6. Перед подачей снимите бумагу, через ситечко посыпьте поверхность суфле какао. Украсьте ягодами клубники.

1



5







В начале XVII века, когда человечеству до телевидения было так же далеко, как сейчас до телепортации, в Лондоне вошел в моду напиток «Том и Джерри». Ни к мышам, ни к котам он отношения не имел – так назывался горячий коктейль из яиц, бренди и молока. С тех пор популярности у яичных напитков только прибавилось.

**Домашний яичный ликер** Когда мы проходимся в аэропорту в ожидании вылета по магазинчикам дьюти-фри, мы обязательно заходим в тот отдел, где продается алкоголь. И редко выходим оттуда с пустыми руками. На заре перестройки у нас в пакете обязательно лежали два ликера – сливочный Baileys и яичный Advocaat. Теперь мы чаще возем с собой вино... а ликеры делаем сами. Получается гораздо дешевле и, честно говоря, вкуснее.

6 желтков

1 стакан сливок жирностью 22%

1 стакан сахарной пудры

250 мл коньяка или рома

1 пакетик (10 г) ванильного сахара

8–12 порций

Подготовка: 5 мин.

Приготовление: 1 ч 10 мин.

1. Положите желтки с сахарной пудрой и ванильным сахаром в жаропрочную миску. Поставьте миску на водяную баню на кастрюлю, на треть заполненную слабо кипящей водой. Взбивайте венчиком 4 мин.
2. Влейте в миску сливки, перемешайте, добавьте чуть подогретый ром или коньяк, взбивайте еще 6 мин.
3. Процедите получившуюся массу через самое частое сито, перелейте в бутылку, охладите, минимум 1 ч. Этот ликер может храниться в холодильнике несколько недель. Со временем он загустевает и становится ароматнее.

#### Совет гастронома

С таким ликером можно приготовить очень вкусный торт (вообще-то это пасхальный рецепт). Натрите на терке 100 г темного шоколада. Отделите желтки от белков 5 яиц. Желтки разотрите с 1/2 стакана сахара и 80 г сливочного масла, добавьте 3 ст. л. ликера, тертый шоколад и 200 г молотого миндаля. Тесто перелейте в смазанную маслом форму и выпекайте в разогретой до 175 °C духовке 30 мин., остудите. Остывший корж смажьте взбитыми сливками (вам понадобится примерно 350 мл сливок для взбивания), по краю при помощи кондитерского мешка сделайте из них украшение. Середину торта покройте яичным ликером (2–3 ст. л.) и посыпьте пластинками миндаля. Поставьте в холодильник минимум на 1 ч и подавайте.







**Сиэтлский эгг-ног** В городе Сиэтл, что на северо-западном побережье США, много приятнейших кофеен. Именно оттуда, кстати, в Америке пошла мода пить кофе вне дома. В одной из таких кофеен наша приятельница Мэг праздновала свое тридцатилетие. В качестве подарка от заведения каждый гость получил по бокалу вкуснейшего напитка. На ножках бокалов были прикреплены карточки с телефоном кофейни и этим рецептом. С тех пор мы частенько делаем его для большого количества гостей.

**6 яиц**  
**2 л сливок жирностью 10%**  
**1 стакан коричневого сахара**  
**по 1 стакану темного рома и коньяка**  
**1/2 стакана сухого хереса**  
**щепотка свеженатертого мускатного ореха**

1. В самой большой миске взбейте миксером яйца с сахаром в светлую пену, постепенно влейте сливки, не прекращая взбивать.
2. Добавьте херес, ром и коньяк, взбейте до однородности.
3. Приправьте смесь мускатным орехом и поставьте в холодильник на 1–2 ч. Подавайте холодным, в охлажденных бокалах.

**16–20 порций**  
Подготовка: 10 мин.  
Приготовление: 1–2 ч

### Совет гастронома

Такой эгг-ног можно приправлять самыми разными специями. Особенно хороши корица и ваниль. Ванильный стручок лучше всего разрезать пополам, выскрести из него семена, положить их в сливки вместе с самим стручком и довести до кипения. Затем полностью остудить, удалить стручок. А корицу лучше добавлять молотую. Кроме того, целыми стручками ванили и палочками корицы эгг-ног можно украсить.





**Гоголь-моголь** Это название всем знакомо с детства, хотя откуда оно взялось, непонятно. Есть где разгуляться этимологам. Единственное, что известно точно: ни к Николаю Васильевичу Гоголю, ни к речке Моголь в Иркутской области этот прекрасный напиток не имеет никакого отношения.

12 желтков очень свежих яиц  
5 ст. л. коричневого сахара  
2 ст. л. коньяка  
1 ст. л. апельсинового ликера  
(Cointreau или Grand Marnier)  
2 ст. л. лимонного сока  
1 ч. л. цедры лимона

1. Желтки взбивайте с сахаром, пока не получите пышную светлую пену, 4–6 мин.
2. Добавьте в желтковую пену коньяк, ликер и лимонный сок. Взбивайте миксером на большой скорости, пока масса не загустеет, еще 4 мин.
3. Разлейте по десертным бокалам, уберите в холодильник на 1 ч.

**2–4 порции**

Подготовка: 10 мин.

Приготовление: 1 ч

### Совет гастронома

Если вы собираетесь лечить гоголь-моголем большое горло, то подогрейте коньяк, ликер и лимонный сок перед взбиванием или взбивайте на водяной бане, но при минимальном нагреве. И, конечно, не ставьте в холодильник, а пейте сразу. Хотя, честно говоря, гоголь-моголь помогает скорее больным связкам, чем горлу.





**Яичные флипы** Флип может быть холодным или горячим, с алкоголем или без, но вот что в нем неизменно присутствует, так это яйцо. Мы вам предлагаем два варианта – один для водителей, а второй для всех остальных, кроме детей.

**Медовый флип с коньяком и куркумой**

1 яйцо  
1/2 ст. л. жидкого меда  
3/4 стакана молока  
1 ст. л. коньяка  
молотая куркума на кончике ножа

**1 порция**

Подготовка: 5 мин.

Приготовление: 2 мин.

1. Отделите белок от желтка. Желток взбейте с медом и куркумой до получения светлого пышного крема. Молоко доведите до кипения. Белок взбейте в крепкую пену.
2. Добавьте в молоко коньяк, влейте горячее молоко тонкой струйкой в яично-медовый крем, взбивая венчиком. Осторожно размешивая, введите взбитый белок. Влейте флип в стакан из жаропрочного стекла и подавайте немедленно.

**Кофейный флип с мускатным орехом и кардамоном**

1 яйцо  
40 мл крепкого кофе (эспрессо или сваренного в джезве)  
1 ч. л. коричневого сахара  
кусочек мускатного ореха размером с 2 спичечные головки  
2 коробочки кардамона  
лед

**1 порция**

Подготовка: 10 мин.

Приготовление: 2 мин.

1. Выньте из коробочек кардамона семена, положите в ступку. Добавьте сахар и мускатный орех. Растолките как можно мельче. Залейте 2 ст. л. крутого кипятка, дайте постоять 5–7 мин.
2. Смешайте кофе с пряным сиропом. Взбейте яйцо в пышную пену. Положите в шейкер лед, влейте кофе и яйцо, взболтайте, отцедите в бокал и подавайте немедленно.

**Совет гастронома**

Любой безалкогольный флип легко превратить в алкогольный, добавив в него на последнем этапе приготовления немного рома, бренди или ликера, подходящего по вкусу. И наоборот – превратите алкогольный ликер в полностью «невинный», заменив алкоголь на подходящий сироп.





Для каждого из нас первый глоток пищи — молоко, с него мы начинаем свой путь познания мира еды. Именно еды, поскольку молоко и для детей, и для взрослых — это еда, а не напиток. Во многих деревнях у нас до сих пор говорят «поесть молока». Молоко во все времена ценилось за свои потрясающие питательные и целебные свойства. Наверняка многие помнят, что долгое время на некоторых предприятиях молоко выдавали «за вредность»...

Молоко дают млекопитающие животные — те, которые вскармливают им своих детенышей. Их насчитывается около 6000 видов. В разных географических районах исторически используется молоко разных животных: коров, коз, овец, кобылиц, верблюдиц, буйволиц, ослиц, оленей, антилоп и даже самок яков, лам и зебу. Молоко этих животных отличается и по своему составу, и по питательности. По типу белков различают казеиновое (коровье, козье, овечье) молоко, в белке которого содержится не менее 75% казеина, и альбуминовое (кобылье, оленье, ослиное) молоко, в котором казеина меньше, но в 5 раз больше других белков. По биологическим свойствам альбуминовое для человека более ценное, поскольку женское молоко по типу белков относится именно к этой группе. Пол-литра молока вполне достаточно, чтобы удовлетворить треть суточной потребности организма в энергии! В нашей книге мы, конечно, будем говорить о главном для нас молоке — коровьем, хотя козье, в силу своих целебных свойств, в последнее время тоже стало пользоваться популярностью.

Что же такое молоко? Это коллоидный раствор (эмульсия) жира в воде, который включает также различные органические и неорганические соединения. Помимо жиров (сливочного масла), в состав молока входят необходимые организму вещества: белки (казеин, альбумин, глобулин), сахара (прежде всего лактоза), минеральные вещества (кальций, магний, фосфор), ферменты и витамины — всего около 300. Однако главное его достоинство не столько в наличии питательных веществ, сколько в их идеальном соотношении, которое и подобрала сама природа.

«И хозяйке легко, коль на столе молоко»... Так какое же молоко лучше всего ставить на стол? О том, что самое вкусное молоко — парное, прямо из-под коровы, знают даже дети. Но нам, городским жителям, в основном достается молоко из магазина... Давайте разберемся, что нам предлагают.

**Сухое (порошковое)** — получают из молока, которое высушивают горячим воздухом на специальных установках при температуре 150 °C и выше. Конечно, при этом теряется вкус, витамины и вся полезная флора, хотя питательные свойства не изменяются. Сухое молоко можно хранить 7–8 месяцев. Именно из этого порошка и производят **восстановленное** молоко. По российскому регламенту эта информация должна быть указана на упаковке.

**Пастеризованное** — получают в результате термической обработки сырого молока (нагреванием от 60 до 70 °C). Срок хранения такого молока — несколько суток. Кипятить пастеризованное молоко не нужно, так как в процессе







## 11. Молоко. Самое начало

пастеризации погибают опасные для здоровья бактерии, но сохраняется большая часть полезных свойств сырого молока. Пастеризованное молоко рекомендуется хранить в холодильнике.

**Стерилизованное** – получают также в результате термической обработки сырого молока, но уже при температуре выше 100 °С под высоким давлением в течение 2–10 секунд. Это стерильный продукт, в котором отсутствуют все бактерии, в том числе и полезные. Зато оно может храниться несколько месяцев. Это молоко не киснет, из него нельзя сделать творог или простоквашу, а по истечении срока годности оно сильно горчит. Знаменитое **«Можайское»** – это стерилизованное натуральное молоко. Но стерилизуют его дважды: сначала до разлива молока в бутылки, а потом уже в запечатанных бутылках. Именно поэтому оно получается на вкус сладковатым и как будто слегка подтопленным, как из печи.

**Топленое** – молоко выдерживают при температуре не ниже 95 °С в течение 3–4 часов. В результате оно приобретает кремовый цвет и особенный вкус. Производится пастеризованным и стерилизованным, от 4 до 6% жирности.

**Гомогенизированное** (то есть «однородное») – молоко, жир в котором разбит на мелкие частички, распределенные по всему объему молока. Оно не образует сливки.

**Нормализованное** – это молоко, доведенное до нормы жирности, соответствующей ГОСТу – от 0,5 до 9%. Больше 9% жирности – это уже сливки.

**Цельное** – это нормализованное или восстановленное из порошкового молоко с определенным содержанием жира – 3,2 и 2,5%.

**Белковое** молоко содержит повышенное количество сухих обезжиренных веществ, молочного белка.

**Витаминизированное** молоко получают, добавляя в любой вид молока витамины А, С, D<sub>2</sub>.

Любимое многими **сгущенное** молоко тоже бывает разное. Есть продукт, который делают из натурального молока, а есть с присутствием растительных добавок – будьте внимательны, читайте упаковку. Сгущенное молоко получают из свежего цельного или обезжиренного молока, выпаривая из него определенное количество воды и консервируя с добавлением сахара. Если такое «выпаренное» молоко консервируют без сахара при помощи стерилизации, оно называется **концентрированным**.

**Низколактозное** молоко предназначено для тех людей, у которых наблюдается непереносимость лактозы, молочного сахара. В нем не только понижено содержание этого сахара, но и обычно добавлена лактаза – фермент, помогающий переваривать лактозу. Хотя, честно говоря, тем, у кого есть такая проблема, лучше перейти на кисломолочные продукты, в которых молочный сахар превратился в молочную кислоту.





Если вы хотите приготовить дома творог, простоквашу, мацони и другие кисломолочные продукты, покупайте для этого натуральное молоко, не порошковое – и обязательно нестерилизованное. Молоко длительного хранения может быть даже вкусным, но оно «мертвое». Попробуйте оставить его открытым без холодильника – и оно не скиснет, как свежее, а прогоркнет.

Чтобы каша или суп на молоке не «сбегали», стенки кастрюли, в которой они варятся, смажьте сливочным маслом.

Добавьте в сметану немного молока, и она не свернется в подливке.

Чтобы соленая рыба стала нежнее, вымочите ее в молоке. Добавьте молоко в кипящий бульон при варке жесткой рыбы или рыбы со специфическим запахом, например сома, тем самым вы улучшите вкус рыбы и избавитесь от нежелательных ароматов.

Натуральный йогурт в рецептах можно заменить нежирной сметаной – от этого вкус блюда в большинстве случаев только выиграет.

Взбитые сливки можно заменить некислой или подслащенной сметаной. Чтобы она взбивалась лучше и дольше держала форму, добавьте в сметану немного сырого белка, один белок на 200–300 г сметаны.

Масло и жирные продукты нельзя хранить в полиэтиленовых пакетах, в них они быстрее портятся.

Если творог оказался кислым, смешайте его с равным количеством молока и оставьте на 1 ч. Затем творог откиньте на марлю и дайте молоку стечь.

Чтобы пирог с творогом или запеканка не осели после выпечки, осторожно выньте их из духовки и аккуратно тонким ножом отделите от стенок формы, опуская нож не больше, чем на 2 см в глубину.

Для приготовления пасхи используйте только самый свежий творог, густую некислую сметану и густые жирные сливки. Чтобы пасха получилась однородная, творог сначала положите под пресс на 4–8 часов, затем обязательно протрите через сито, добавьте остальные ингредиенты и тщательно взбейте. Вообще любые блюда из творога будут вкуснее, если предварительно его протереть.

Домашний творог можно сделать из топленого молока. В течение нескольких часов потомите молоко в духовке, постепенно снижая температуру со 170 °С до 130 °С, – и вы получите творог кремово-розового цвета.

Другой способ сделать топленое молоко: довести молоко до кипения, сразу же перелить в прогретый горячей водой термос и закрыть на 6–7 часов.







Наши дети (а также их родители) всячески стремятся вести здоровый образ жизни, поэтому каши едят на воде, а супы – на овощных бульонах. И в общем-то не жалуются. Но иногда, особенно по воскресеньям, мы даем здоровому питанию выходной, и варим молочный рис, сливочную манную кашу и суп из лосося на молоке. И от этого нам становится еще лучше, чего и вам желаем.

**Бубертс – манная каша со взбитыми яйцами под клюквенным соусом** Эта каша – традиционное блюдо латвийской кухни. Но отнести ее к разряду обычных каш просто невозможно, потому что в сочетании с клюквенным соусом блюдо превращается... блюдо превращается... превращается в восхитительный десерт!

1,5 л молока  
1,5 стакана манной крупы  
6 очень свежих яиц  
4–6 ст. л. сахара  
50 г миндаля  
1 ч. л. ванильного сахара  
соль

**Для клюквенного соуса:**

1 стакан клюквы  
2 ст. л. коричневого сахара  
2 ст. л. картофельного крахмала

**8–10 порций**

Подготовка: 1 ч 20 мин.  
Приготовление: 20 мин.

1. Для клюквенного соуса выжмите из клюквы сок. Выжимки от клюквы выложите в сотейник, залейте 2,5 стакана холодной воды, добавьте сахар и на среднем огне доведите до кипения. Готовьте 2–3 мин., затем процедите, поставьте опять на огонь. Как только закипит, влейте клюквенный сок, перемешайте и убавьте огонь до минимума.
2. Смешайте крахмал с 2 ст. л. холодной воды, влейте в клюквенный соус, постоянно помешивая венчиком, чтобы не образовывались комки. Доведите до кипения, снимите с огня и остудите, время от времени помешивая, 1 ч. Уберите сотейник с огня и остудите соус.
3. Для каши влейте молоко в сотейник с толстым дном, поставьте на средний огонь, доведите до кипения. В кипящее молоко всыпьте через крупное сито манную крупу и, энергично помешивая, варите 1–2 мин.
4. Снимите сотейник с огня. Накройте плотно крышкой и дайте постоять каше 10–15 мин., чтобы манка хорошо разбухла.
5. Миндаль измельчите и поджарьте на небольшом огне на сухой сковороде, потряхивая, 2–3 мин. Желтки добела разотрите с сахаром и ванильным сахаром. Добавьте в теплую кашу и тщательно перемешайте.
6. Белки со щепоткой соли взбейте пышную пену и аккуратно перемешайте с кашей, чтобы она стала воздушной. Выложите на блюдо. Подавайте с клюквенным соусом.

**Совет гастронома**

Эту кашу можно также запечь. Выложите ее в смазанную сливочным маслом жаропрочную форму и поставьте в нагретую до 180 °С духовку на 10 мин. Подавать ее можно как горячей, так и холодной с любым ягодным соусом.





**Пшенная каша с тыквой и яйцами** В русской кухне сочетание пшенки с тыквой – самое что ни на есть привычное, вспомните всем известный тыквенник. Эта каша немножко другая, но тоже ужасно вкусная – и до того рыжая, что на душе радостно.

500 г тыквы

1 стакан пшенки

3 стакана молока

3 ст. л. сливочного масла

2 яйца

1 ч. л. сахара

щепотка молотой куркумы

1/2 ч. л. соли

4–6 порций

Подготовка: 40 мин.

Приготовление: 15 мин.

1. Тыкву очистите от семян и кожуры, мякоть нарежьте небольшими кусочками, залейте 1 стаканом горячего молока и разварите на слабом огне, примерно 20 мин. Затем слегка остудите и протрите через сито.
2. Пшено переберите, промойте в большом количестве кипятка так, чтобы стекла абсолютно прозрачная вода. Положите промытую пшенку в кастрюлю, залейте 2 стаканами кипящей воды, поставьте на средний огонь, посолите, снимите пену, готовьте 5 мин. и снимите с огня. Слейте воду.
3. Долейте в пшенку оставшееся горячее молоко, добавьте куркуму и продолжайте варить кашу первые 5 мин. на среднем, а затем на слабом огне до полного загустения, еще примерно 15 мин.
4. Яйца сварите вкрутую (см. стр. 14) и мелко порубите. Добавьте в кашу тыквенное пюре, яйца и две трети сливочного масла. Перемешайте и переложите в глиняный горшок, смазанный изнутри оставшимся маслом. Поставьте в разогретую до 180 °С духовку на 15 мин. Подавайте немедленно.

1



**Совет гастронома**

Вместо яйца можете положить в эту кашу кисло-сладкую курагу или – в сезон – свежие спелые, но твердые абрикосы. Курагу промойте тщательно, ошпарьте кипятком или замочите в кипятке на 5–10 мин. и мелко порежьте. А абрикосы просто порежьте.





**Зразы из рисовой каши на молоке с черносливом** Рисовая каша сама по себе необыкновенно хороша. Но все же бывает, что сваришь себе большую кастрюлю – и всю за один раз не осилишь. Тогда на помощь приходят маленькие хитрости, позволяющие полакомиться такими «котлетками». Для них даже можно сварить кашу специально.

**Для каши:**

1 стакан круглозерного риса  
4 стакана молока  
1 ст. л. сливочного масла  
2–4 ст. л. сахара  
1 палочка корицы  
2 бутона гвоздики  
3 коробочки кардамона  
соль

**Для зраз:**

150 г чернослива без косточек  
1 яйцо  
панировочные сухари и топленое  
масло для обжаривания

**4–6 порций**

Подготовка: 45 мин.

Приготовление: 5–7 мин.

1. Для каши рис засыпьте в кастрюлю с большим количеством кипящей воды и варите 7–8 мин., после чего откиньте на дуршлаг, дайте стечь лишней воде. Выньте семена кардамона из коробочек, положите в ступку, добавьте гвоздику и корицу, растолките в порошок.
2. Влейте молоко в небольшую кастрюлю с толстым дном, на среднем огне доведите молоко до кипения. Положите проваренный рис, посолите по вкусу и, помешивая, варите на слабом огне около 15 мин. Добавьте сахар и молотые пряности, размешайте, закройте крышкой. Доведите кашу до готовности на водяной бане, поставив на большую кастрюлю, на треть наполненную кипящей водой, 10–15 мин. Каша готова, ее можно есть просто так – или немного остудить и сделать из нее зразы.
3. Для зраз чернослив залейте теплой водой на 10–20 мин. (в зависимости от его мягкости), затем обсушите и измельчите. Отделите белок от желтка, белок взбейте в пышную пену. В теплую кашу добавьте желток, взбитый белок и хорошо вымесите.
4. Из получившейся массы сделайте лепешки толщиной примерно 1 см, на середину положите чернослив, края соедините и придайте зразам овальную форму.
5. Обваляйте зразы в сухарях и обжарьте на среднем огне в хорошо разогретом топленом масле до золотистой корочки со всех сторон, 5–7 мин. Подавайте немедленно со сметаной.

4



5



**Совет гастронома**

Зразы можно сделать не только из рисовой каши, но и из манной и пшенной. Сахар можете заменить медом. А пряности можете выбрать любые по собственному вкусу: бадьян, цедра лимона или апельсина, ваниль.







**Молочный суп с картофельными клецками** Этот суп прославился как блюдо национальной кухни Литвы, хотя распространен практически по всей Восточной Европе. Но в Литве он действительно входит в меню практически любого кафе. А дома его можно приготовить, пригласив в помощники детей – они очень любят вымешивать тесто и лепить клецки. Хотя дети и без того очень любят такой супчик.

3 стакана молока  
6 средних картофелин  
1 яйцо  
соль, свежемолотый черный перец  
хорошее сливочное масло  
для подачи

**4 порции**

Подготовка: 30 мин.

Приготовление: 10 мин.

1. 2 картофелины нарежьте крупными кубиками, сварите в 1,5 стакана кипящей воды до готовности, 20–25 мин. Откиньте на дуршлаг и протрите через сито. Отвар сохраните. Остальные картофелины натрите на мелкой терке и отожмите лишнюю жидкость через сито.
2. Отделите желток от белка. Белок взбейте в пышную пену. Весь картофель смешайте с желтком и солью по вкусу, тщательно вымесите. Добавьте взбитый белок и аккуратно перемешайте. Сформируйте из получившейся массы круглые или овальные клецки размером не больше грецкого ореха.
3. Молоко смешайте с 1 стаканом картофельного отвара, доведите до кипения, уменьшите огонь до минимума, посолите и поперчите. Аккуратно опустите в кипящий суп клецки. После того как они всплывут на поверхность, варите 5 мин. Приправьте солью и перцем.
4. Подавайте немедленно, разлив по подогретым тарелкам и заправив суп сливочным маслом по вкусу.

**Совет гастронома**

Если хотите сделать этот суп более сытным и ароматным, возьмите несколько тонких ломтиков бекона, вытопите на сковороде из них жир на небольшом огне, а сами ломтики зажарьте до хруста и выложите на бумажные полотенца. Вытопленный жир можно добавить в картофельное тесто для клецек, а бекон раскрошить и посыпать им суп в тарелках.





**Кукурузно-молочный суп с розмарином** Иногда молоко прекрасно сочетается с самыми неожиданными продуктами. Ну, с кукурузой все понятно – не зря же мы говорим о початках «молочной спелости». А вот розмарин гораздо чаще встречается в компании с мясом, оливковым маслом и помидорами, чем с молоком. Но мы все же думаем, что вас этот суп ни в коей мере не разочарует. Если вам захотелось приготовить его в сезон, когда молодой кукурузы нет, возьмите мини-кукурузу или замороженную – но только самые мелкие и сладкие зерна.

**Начинайте готовить за 12 ч до подачи**

1 л молока  
8 початков молодой кукурузы  
(«молочной спелости»)  
2 средние луковицы шалота  
2 веточки розмарина плюс  
еще для украшения  
2 ст. л. сливочного масла  
соль, свежемолотый черный перец

**4 порции**

Подготовка: 12 ч

Приготовление: 10 мин.

1. Влейте молоко в сотейник, положите розмарин. Доведите на небольшом огне молоко до кипения, снимите с огня, закройте крышкой, дайте полностью остыть, 2 ч, и поставьте в холодильник на 10 ч.
2. Острым ножом срежьте с кукурузы зерна, положите в миску. Соскребите в миску ножом все, что осталось на початках (должно выделиться немного молочного сока). Влейте в ту же миску розмариновое молоко. Розмарин удалите.
3. Измельчите шалот. В кастрюле с толстым дном разогрейте масло, положите шалот, готовьте на среднем огне до мягкости, 5 мин.
4. Влейте молоко с кукурузой, доведите до кипения, готовьте 5 мин. Приправьте солью и перцем, перелейте суп в блендер, взбейте до однородности. Подавайте горячим или холодным, украсив веточкой розмарина.

#### **Совет гастронома**

Если у вас дома есть кофемашина, которая приспособлена для приготовления капучино, приготовьте чуть больше розмаринового молока и взбейте эту дополнительную часть при помощи капучинатора прямо перед подачей. Разложите молочную пену по тарелкам, когда они уже стоят на столе.





**Картофельный крем-суп с креветками и мясом криля** Помните криля? Помните ли вы криля так, как помним его мы? Когда витрины в магазинах были заполнены какими-то загадочными консервами вроде кукумари в масле, снетков в томате и нототении в собственном соку, среди них встречались маленькие баночки с мясом криля. Открываешь – внутри симпатичная розовая масса, немного похожая на паштет, только крупно порубленный. На самом деле криль – это крохотные рачки, дальние родственники креветок, дешевые и сердитые. Суп с ними получается очень изысканный и простой в исполнении. И прекрасно смотрится на столе.

1,5 л молока  
500 г картофеля  
2 банки (по 125 г) мяса криля  
200 г очищенных вареных креветок  
2 средние белые луковицы  
маленький пучок зеленого лука  
250 мл жирных сливок  
50 г сливочного масла  
кайенский перец  
соль, свежемолотый белый перец

**6 порций**

Подготовка: 35 мин.

Приготовление: 10 мин.

1. Картофель порежьте мелкими кубиками, лук – тонкими кольцами. В кастрюле с толстым дном разогрейте сливочное масло, положите лук и на небольшом огне обжаривайте, помешивая, 5–7 мин. Добавьте картофель, жарьте еще 2 мин., залейте таким количеством молока, чтобы оно лишь покрывало картофель, доведите до кипения, варите 15 мин. Положите мясо криля.
2. При помощи блендера превратите суп в пюре, доливая при этом теплосе молоко, чтобы получилась легкая кремообразная консистенция.
3. Добавьте в суп сливки, взбейте блендером. Посолите, заправьте кайенским перцем по вкусу.
4. Прогрейте креветки на пару или на водяной бане. Зеленый лук порежьте довольно мелко. Подавайте суп в подогретых тарелках, посыпав луком и белым перцем, а в центр выложив креветки.

#### **Совет гастронома**

Мясо криля с успехом можно заменить самыми мелкими креветками. Сделать суп более изысканным можно при помощи порошка из креветочных панцирей. Делают его так: сырые или готовые панцири сбрызгивают оливковым маслом и ставят обжариваться в сильно разогретую духовку или под гриль. Когда панцири сделаются красновато-золотистыми и довольно сухими, их остужают и смальвают в комбайне или кофемолке в порошок. Этим порошком, смешав его с солью и перцем и просто так, посыпают суп прямо в тарелках.





**Финский рыбный суп с копченой семгой** Наши друзья финны очень любят супы на молоке вообще и рыбные супы на молоке в частности. Вариантов супов из семги у них огромное количество, мы еле выбрали. Впрочем, нет, не так все было сложно. Этот суп вкуснее всех прочих прежде всего потому, что там есть копченая рыба, придающая ему невероятный аромат – какой-то деревенский, что ли. Как будто мы его на костре приготовили. Подавайте суп с ржаным хлебом, в идеале – финским.

2 стакана молока или не слишком жирных сливок  
1 свежая потрошенная семга весом примерно 1,5 кг  
200 г семги горячего копчения  
4 небольшие картофелины  
1 средняя морковь  
1 небольшой корень сельдерея  
1 небольшой кочанчик фенхеля  
2 средних стебля лука-порей (только белая часть)  
1 ст. л. муки  
средний пучок укропа

**8–10 порций**

Подготовка: 45 мин.

Приготовление: 20 мин.

1. У свежей семги отрежьте голову, хвост и плавники. Удалите из головы жабры, хорошо промойте. Выложите голову, хвост и плавники в большую кастрюлю, залейте 1,5 л холодной воды, на слабом огне доведите до кипения, снимите пену и варите 20–30 мин. Готовый бульон процедите в чистую кастрюлю.
2. Саму рыбу очистите от кожи и костей, разделайте на филе и разрежьте на 8 частей. Копченую семгу порежьте тонкими полосками.
3. Морковь и сельдерей очистите, порежьте тонкой соломкой. Картофель очистите и разрежьте на четвертинки. Фенхель очистите от поврежденных верхних листьев, мякоть порежьте тонкими ломтиками. Лук-порей нарежьте тонкими кольцами, промойте и обсушите.
4. Бульон поставьте на средний огонь, доведите до кипения. В кипящий бульон сначала выложите морковь с сельдереем, через 10 мин. – картофель и фенхель, еще через 5 мин. – лук-порей.
5. Когда суп почти готов, добавьте сырое филе и копченую семгу, готовьте 2–3 мин. В самом конце добавьте молоко, размешанное с мукой и измельченный укроп. Посолите, если нужно. Доведите до кипения, снимите с огня. Накройте крышкой и оставьте постоять 5 мин. В каждую тарелку выложите по куску филе и влейте суп с овощами. Подавайте немедленно.

3



5



#### Совет гастронома

Вместо семги для этого супа можно взять любую рыбу семейства лососевых: горбушу, форель, кету. Чтобы бульон получился прозрачным, во-первых, не давайте ему бурно кипеть, а во-вторых, процедите его либо через плотную салфетку, либо через фильтр для чая или кофе (это очень удобно и надежно).





Как просто сделать из стакана молока совершенно божественный «аккомпанемент» к макаронам, овощам, запеканкам, мясу, рыбе, фруктам и ягодам! Чуть муки или крахмала, масла или шоколада, сахара или соли с пряностями – и восхитительный соус-крем готов!



**Шоколадный крем на молочном сиропе** Нельзя сказать, что этот крем стройнит – калорий в нем немало. Но зато как он поднимает настроение! Да и делать его нужно летом – чтобы подавать с мороженым ассорти из свежих ягод. А летом калории не считаются, потому что можно пойти, например, поплавать – и лишних сантиметров как не бывало.

**Начинайте готовить за 4 ч до подачи**

2/3 стакана молока  
1/4 стакана сахара  
150 г хорошего белого шоколада  
100 мл сливок для взбивания  
50 мл сливочного ликера (Baileys или Irish cream)  
несколько веточек мяты  
свежие ягоды для подачи

**2–4 порции**

Подготовка: 2 ч

Приготовление: 2 ч

1. Влейте молоко в сотейник. Веточки мяты разомните между пальцами, положите в молоко, поставьте на маленький огонь, доведите до кипения. Снимите с огня, накройте крышкой, оставьте на 30 мин. Затем процедите (мята больше не понадобится).
2. Всыпьте в сотейник с молоком сахар, на небольшом огне доведите до кипения, готовьте до растворения сахара, помешивая, 3–4 мин. Снимите с огня.
3. Шоколад разломайте на небольшие кусочки, положите в сотейник с молочным сиропом. Мешайте лопаткой, пока весь шоколад не растает. Полностью остудите, 1 ч.
4. Очень холодные сливки взбейте в пышную пену. Смешайте шоколадный крем с ликером до однородности, затем аккуратно, порциями, добавляйте взбитые сливки, перемешивая лопаткой снизу вверх.
5. Разложите крем по бокалам или креманкам, поставьте в холодильник минимум на 2 ч. Подавайте со свежими ягодами.

#### Совет гастронома

Такой же крем (значительно менее сладкий) можно сделать из темного или горького шоколада – с содержанием какао, соответственно, 60–70 или 80–90%.





**Бешамель** Один из основных соусов французской кухни. Единого мнения о том, кто истинный создатель этого соуса, нет. То ли его придумал сам маркиз де Бешамель, гофмейстер Людовика XIV... То ли Франсуа-Пьер де ля Варенн, придворный повар, вдохновился шедеврами тосканской кухни и посвятил свой соус маркизу... По крайней мере именно Франсуа-Пьер написал книгу «Французский повар», в которую включил рецепт этого прекрасного соуса. Обычно бешамель подают к белому мясу, яйцам и овощам, добавляют в суфле и лазанью. На его основе делают множество других соусов – один лучше другого.

2 стакана молока  
4 ст. л. сливочного масла  
3 ст. л. муки  
половина маленькой белой луковицы  
1 небольшой лавровый лист  
1 бутон гвоздики  
10 горошин черного перца  
свеженатертый мускатный орех  
на кончике ножа  
соль, свежемолотый белый перец

**6–10 порций**

Подготовка: 20 мин.

Приготовление: 5 мин.

1. Луквицу очистите, воткните в нее бутон гвоздики, приколите им к луковице лавровый лист. Молоко влейте в сотейник, положите в него луковицу и черный перец горошком. На маленьком огне доведите молоко почти до кипения, но не кипятите (это должно занять 5–7 мин.). Снимите с огня, процедите и слегка остудите.
2. Муку всыпьте в сухую глубокую сковородку с толстым дном, поставьте на небольшой огонь и подсушите, потряхивая, до светло-желтого цвета (или без изменения цвета).
3. Добавьте к муке нарезанное небольшими кусочками сливочное масло и размешайте до однородности. Снимите с огня и слегка остудите.
4. Небольшими порциями влейте в сковороду молоко, постоянно помешивая соус, чтобы не образовывались комки. Сначала соус удобно растирать лопаткой, а потом венчиком (силиконовым, если у вас сковорода с антипригарным покрытием). Поставьте сковородку на минимальный огонь и, помешивая, готовьте 5 мин. Соус должен загустеть. Посолите и поперчите по вкусу. Добавьте мускатный орех.
5. Если соус используется не сразу, перелейте его в подходящую емкость и накройте пищевой пленкой, положив ее прямо на поверхность соуса и прижав пальцами. Разогревать соус повторно нужно на водяной бане.

#### Совет гастронома

На основе соуса бешамель можно приготовить:

**Соус морнэ к морепродуктам и овощам:** добавьте в готовый соус бешамель натертый на мелкой терке твердый сыр (обычно пополам грийер и пармезан, но можно выдержанный чеддер и эмменталь), нагрейте до полного растворения.

**Соус кардинал к постной рыбе, омарам и лангустам:** уварите бешамель до сильного загустения, разведите рыбным бульоном, приправьте порошком из панцирей ракообразных (см. стр. 130), сливочным маслом и тертым трюфелем.

**Соус сюпрем и соус паризьен к нежным овощам:** для соуса сюпрем уварите бешамель, остудите и смешайте с крем-фрешем; для соуса паризьен прибавьте к соусу сюпрем 2–3 сырых желтка.





**Молочный соус к макаронам** Наверняка у каждого из нас случается вот такая история. Приходишь домой после работы усталый и голодный. Хочется чего-нибудь такого... вкусного, а сил готовить нет – да и разнообразием продуктов родной дом не балует. В этом случае внимательно обыщите холодильник. Если вдруг паче чаяния там завалялась пара кусочков сыра (пусть даже не слишком парадного вида), масло и молоко, а в шкафу есть любые макароны – королевский ужин вам обеспечен.

2,5 стакана молока  
100 г сливочного масла  
1,5 ст. л. муки  
2 желтка  
1/2 стакана жирных сливок  
100 г твердого сыра  
50 г сыра с голубой плесенью  
соль, свежемолотый черный перец

**4–6 порций**

Подготовка: 15 мин.

Приготовление: 3–4 мин.

1. Растопите в глубокой сковороде с толстым дном масло, дайте ему чуть-чуть подрумяниться. Всыпьте в масло муку, перемешайте и поджарьте до золотистого цвета.
2. Тонкой струйкой подливайте в сковороду теплое молоко и постоянно помешивайте. Поперчите по вкусу и готовьте, помешивая, 10 мин.
3. Сливки взбейте с желтками до однородности. Твердый сыр натрите на мелкой терке, сыр с голубой плесенью мелко раскрошите.
4. Снимите сковороду с огня. Добавьте сливки с желтками и сыр, размешайте, верните на огонь и прогрейте, помешивая, до загустения (не кипятите!). Готовый соус смешайте с только что сваренными «аль денте» макаронами, подавайте в глубоких тарелках, предварительно подогретых.



#### Совет гастронома

Проще и безопаснее всего подогреть тарелки в раковине или даже тазу, заполнив его горячей водой и положив в него тарелки. Перед самой подачей их останется только насухо вытереть. Подогревая тарелки в духовке или микроволновке, вы рискуете перегреть их и обжечься.





Не знаем даже, есть ли на свете место, где тесто на блины заводят без молока или его производных, разве что в Индии. Так что вряд ли таким составом кого-то удивишь. Но ведь нельзя же делать книжку про молоко и яйца и не написать про блины. И про молочный хлеб нужно вам рассказать, и про булочки, и про олады – тем более что они такие разные и такие вкусные!

**Лимонные блины** Блинов на свете много. Но эти какие-то особенные – тонкие, золотистые, с необыкновенным лимонным ароматом. К ним особенно хорошо подавать просто растопленное домашнее масло с коричневым сахаром или нежнейший лимонный крем (см. стр. 74). Причем блины должны быть очень-очень горячими, а крем – холодным.

3 стакана молока  
1 1/4 стакана муки  
8 яиц  
100 г сливочного масла  
цедра 1 большого лимона  
1,5 ст. л. сахара  
1/2 ч. л. соли

**6–8 порций**

Подготовка: 50 мин.

Приготовление: 20 мин.

1. Лимонную цедру измельчите. Муку просейте, смешайте с сахаром, солью и цедрой. Добавьте яйца по одному, при этом каждый раз хорошо вымешивая тесто.
2. Молоко чуть подогрейте, примерно до 37 °С. Влейте в тесто, помешивая, тонкой струйкой.
3. Масло растопите, добавьте в тесто и тщательно вымешайте. Поставьте тесто отдыхать на 30–40 мин.
4. Выпекайте тонкие блинчики на хорошо разогретой сковороде с антипригарным покрытием и толстым дном, вливая примерно 2/3 половника теста и ничем не смазывая сковороду. Складывайте готовые блинчики в кастрюлю, стоящую в теплом месте, и периодически закрывайте крышкой. Подавайте горячими.

#### Совет гастронома

Тесто получается довольно жидкое. Если при выпечке блины у вас рвутся, разведите отдельно 1–2 ст. л. муки с 3–4 ст. л. теста и добавьте в основное тесто, хорошо размешав. Дайте постоять еще 10 мин. и снова принимайтесь за выпекание.







**Скороспелые блины с припеком** Блины – это вполне самостоятельное блюдо. Но его частенько хочется чем-то дополнить. Припек – одно из таких нестандартных дополнений, когда начинка в буквальном смысле пристает к блину. С припеком можно выпекать пшеничные, гречневые, смешанные и другие блины. Мы выбрали блины на сквашенном молоке по мотивам рецепта из знаменитой кулинарной книги Елены Молоховец.

2,5 стакана муки  
4 яйца  
100 г сливочного масла  
3–4 стакана простокваши  
1 ст. л. сахара  
соль  
растительное масло для жарки

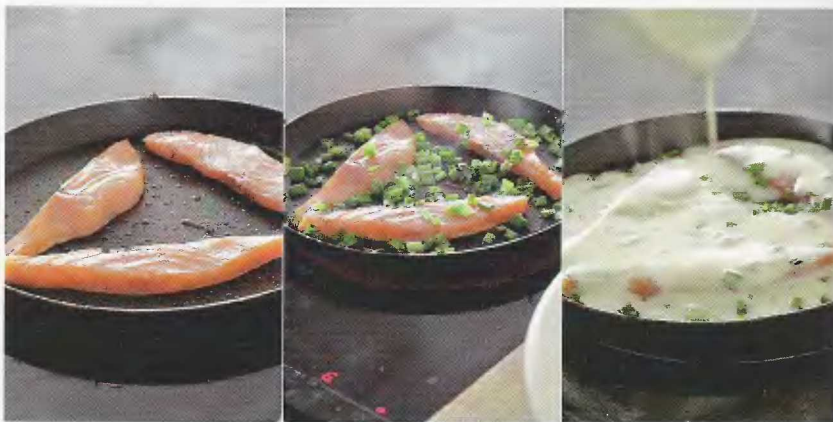
**8–10 порций**

Подготовка: 35 мин.

Приготовление: 20–30 мин.

1. Отделите белки от желтков. Растопите сливочное масло и остудите. Добавьте в масло просеянную муку, желтки, сахар и тщательно размешайте венчиком.
2. Разведите тесто простоквашей до консистенции жидкой сметаны. Дайте тесту постоять 15–20 мин.
3. Взбейте белки со щепоткой соли в пышную пену. Аккуратно вмешайте в тесто венчиком и можете начинать печь блины.
4. Для их приготовления на хорошо разогретую и смазанную растительным маслом сковороду выложите готовый припек, залейте тестом для блинов и выпекайте блины, как обычно.

4



#### Совет гастронома

Блины можно печь с самыми разными припеками:

- мелко нарезанным зеленым луком,
- рублеными вареными яйцами,
- с сельдью или семгой, нарезанной маленькими кусочками,
- снетками и другой рыбой,
- с жареным луком и грибами.

Припеки можно приготовить заранее, даже накануне, а перед выпеканием блинов просто довести до комнатной температуры.







**Дрожжевые блины со взбитыми сливками** Современные хозяйки весьма упростили старые трудоемкие рецепты выпечки блинов. Испечь их можно и за пятнадцать минут, особенно если в доме есть блинная мука. Но гостей зовут не на скороспелые, а на настоящие русские блины, которые могут украсить любой праздничный стол. Поэтому уж на Масленицу-то затейте настоящие, по всем правилам.

**Начинайте готовить за 5,5 ч до подачи**

2,5 стакана муки  
15–20 г свежих дрожжей  
3 стакана молока  
2 яйца  
1/2 стакана жирных сливок  
2 ст. л. сахара  
соль  
до 200 г лучшего сливочного масла  
для обмазки блинов  
масло, сметана, икра для подачи

**8–10 порций**

Подготовка: 5 ч

Приготовление: 30 мин.

1. В 1,5 стакана теплого (примерно 37 °С) молока растворите дрожжи, соль, сахар, добавьте примерно 2 стакана просеянной муки, хорошенько размешайте и поставьте в теплое место на 3 ч.
2. Когда тесто поднимется, взбейте 2 желтка, добавьте в тесто вместе с оставшейся просеянной мукой, разведите оставшимся молоком, также слегка подогрев его.
3. Взбейте сливки в пышную пену. Белки взбейте в такую же пышную пену, осторожно смешайте со взбитыми сливками, введите в тесто и дайте ему подняться, примерно 1,5 ч.
4. Больше не мешайте поднявшееся тесто. Растопите сливочное масло. Выпекайте блины на маленькой, желательно чугунной, сковородке, хорошо прогрев ее и смазывая перед каждым новым блином маслом при помощи кисточки. Готовые блины складывайте в теплую кастрюлю, каждый блин смазывайте маслом. Подавайте горячими с маслом, сметаной и икрой.

2



3



#### Совет гастронома

Если вы хотите, чтобы блины были желто-золотистыми, можете либо прибавить пару желтков, либо просеять в тесто вместе с мукой щепотку молотого шафрана. Шафран не только добавит цвета, но и придаст блинам теплый, пряный аромат.







**Оладьи поффертьес** Такие вкусные пышные маленькие оладушки – poffertjes – готовят в Голландии и на севере Германии. Как правило, их выпекают на специальной сковороде с углублениями и длинной ручкой, тогда они получаются похожими на пончики. А продают в специальных лавочках, которые в Голландии открыты с сентября по март – чтобы согреть замерзшие души. Иногда поффертьес делают на дрожжах и с гречневой мукой, иногда без – вот такие.

1 стакан молока  
1 стакан муки  
2 яйца  
1/4 стакана сахара  
1 ч. л. ванильного сахара  
4 ч. л. разрыхлителя  
1/4 ч. л. молотой корицы  
соль  
сливочное масло и сахарная пудра  
для подачи

4–6 порций

Подготовка: 30–40 мин.

Приготовление: 20 мин.

1. Яйца, молоко, сахар и ванильный сахар со щепоткой соли взбейте в пену в большой миске.
2. Просейте в миску муку, разрыхлитель и корицу. Тщательно перемешайте. Дайте постоять 20–30 мин.
3. Выпекайте на специальной сковороде для поффертьес или на обычной, наливая тесто чайной ложкой. Пеките с обеих сторон до золотистого цвета, причем первую сторону старайтесь не пропекать до готовности. Оладьи можно переворачивать несколько раз.
4. Перед подачей полейте растопленным сливочным маслом и посыпьте сахарной пудрой.

#### Совет гастронома

Вы можете ароматизировать тесто по вкусу другими специями и подавать с па-токой, взбитыми сливками и клубникой – когда Билл Клинтон приезжал в Дельфт, на завтрак его кормили поффертьес именно в такой комбинации.





**Блинчики с крахмалом, фаршированные рикоттой** Бывают блинчики на каждый день, но это скорее праздничный рецепт. Или просто прекрасный бранч (то есть очень поздний завтрак, плавно перетекающий в обед) в какой-нибудь приятный субботний или воскресный день.

500 мл молока  
примерно 2/3 стакана муки  
2 ст. л. кукурузного крахмала  
4 яйца  
3 ст. л. топленого масла  
1 ч. л. сахара  
1/2 ч. л. соли  
100 г сливочного масла  
2 ст. л. пластинок миндаля  
сахарная пудра для подачи

**Для начинки:**

500 г рикотты  
2 крупных яйца  
цедра 2 лимонов  
1 стакан изюма  
70 мл ликера Limoncello  
2 ст. л. сахара

**6–8 порций**

Подготовка: 1 ч 15 мин.

Приготовление: 15–20 мин.

1. Для блинчиков отделите белки от желтков. Смешайте просеянную муку, крахмал, сахар, соль, добавьте желтки и размешайте. Молоко чуть подогрейте, примерно до 37 °С. Вливайте потихоньку в тесто теплое молоко, вымешивая, чтобы не было комков.
2. Нагрейте немного топленое масло, чтобы оно стало жидким, добавьте его в тесто и аккуратно перемешайте. Дайте тесту постоять 40 мин.
3. Для начинки лимонную цедру измельчите. Изюм обдайте кипятком, откиньте на дуршлаг, обсушите и залейте ликером на 30 мин. Взбейте яйца с сахаром до бела. Добавьте рикотту, цедру и еще раз взбейте до получения однородной массы. Выньте изюм из маринада, слегка отжимая жидкость (она еще пригодится) и перемешайте с яично-сырной массой.
4. Взбейте отложенные белки, аккуратно введите их в «отдохнувшее» тесто, перемешивая лопаткой снизу вверх, и сразу начинайте выпекать небольшие тонкие блинчики (диаметр сковороды 18–22 см). Готовые блинчики держите в емкости под крышкой.
5. Когда будут готовы все блинчики, нафаршируйте их: на край каждого блина положите 1–2 ст. л. начинки и сверните блин трубочкой. Смажьте прямоугольную форму для запекания сливочным маслом. Уложите блинчики в форму швом вниз.
6. Растопите оставшееся масло, смешайте с ликером, в котором маринался изюм, и вылейте на блинчики. Сверху посыпьте пластинками миндаля. Выпекайте в разогретой до 190 °С духовке 15–20 мин. Подавайте немедленно, посыпав сахарной пудрой.

5



**Совет гастронома**

Тесто для этих блинчиков хорошо растекается и не прилипает, поэтому сковороду можно не смазывать. Если у вас нет рикотты, ее можно заменить хорошим домашним творогом (см. стр. 214).







**Быстрые молочные булочки** Рецепт настолько быстрый и простой, что эти булочки вы с легкостью можете испечь на завтрак, не опоздав на работу. Представляете, как рады будут ваши домашние свежее испеченному хлебу, да еще такому полезному...

1,5 стакана молока  
2 стакана муки  
1/2 стакана цельнозерновой муки  
1 ч. л. с горкой разрыхлителя  
2 ст. л. патоки или меда  
соль  
1 яйцо для смазывания  
мак, подсолнечные или тыквенные семечки, кунжут для посыпки

1. Просейте в большую миску обычную муку, смешайте с цельнозерновой мукой, солью и разрыхлителем. Добавьте патоку или мед и теплое (примерно 37 °С) молоко; замесите тесто. Хорошенько вымесите его, 10 мин., и сформируйте восемь булочек.
2. Выложите булочки на противень, выстланный пергаментом, взбейте яйцо, смажьте им булочки и посыпьте семечками, маком или кунжутом.
3. Выпекайте на среднем уровне разогретой до 200 °С духовки 10–15 мин.
4. Выньте булочки из духовки, накройте полотенцем и дайте немного остыть на решетке. Подавайте теплыми или остывшими полностью.

**8 порций**

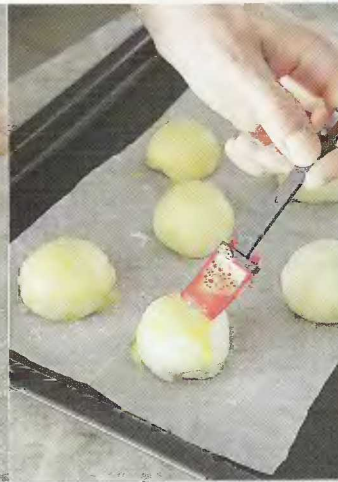
Подготовка: 15 мин.

Приготовление: 10–15 мин.

1



2









**Молочный хлеб «Хоккайдо»** Этот сладкий сдобный хлеб в оригинале пекут на молоке коров, выращенных на лавандовых лугах Фурано, долины в центре острова Хоккайдо. Но даже все достижения современной цивилизации пока не дают нашим соотечественникам возможности насладиться этим молоком. Ну что ж, попробуем приготовить его вот по этому, адаптированному для Европы рецепту. Хлеб все равно получается ужасно вкусным и долго остается свежим.

**Начинайте готовить за 5 ч до подачи**

600 г муки  
20 г свежих дрожжей  
250 мл молока  
150 мл сливок жирностью выше 30%  
2 ст. л. сухого молока  
1 яйцо  
3 ст. л. мелкокристаллического сахара  
1 ч. л. соли  
сливочное масло и молоко для смазывания

**10–12 порций**

Подготовка: 3,5–4 ч

Приготовление: 40–50 мин.

1. Дрожжи разведите в теплом (примерно 37 °C) молоке с 1 ст. л. сахара, подождите 10–15 мин., пока они запенятся. Муку просейте. Сливки нагрейте до такой же температуры, как молоко. Замесите из всех ингредиентов тесто сначала без соли, затем добавьте соль и хорошо вымесите, пока не получится гладкое эластичное тесто, отстающее от стенок и дна миски. На это уйдет 10–15 мин.
2. Положите тесто в миску, накройте и поставьте в теплое место подходить на 1,5 ч. Оно должно увеличиться в объеме в 2 раза.
3. Выложите подошедшее тесто на посыпанный мукой стол, обомните. Разделите на 4 части, сформируйте из каждой шар, накройте полотенцем и дайте расстояться 20 мин. Раскатайте каждый кусок теста в прямоугольник со стороной, равной ширине формы для выпечки, и сверните рулетом.
4. Рулеты из теста выложите швом вниз в смазанную маслом прямоугольную форму (в идеале размером 14 x 22 x 12 см), накройте полотенцем и дайте подняться 1 ч или чуть больше.
5. Поверхность теста смажьте молоком. Выпекайте хлеб в разогретой до 175 °C духовке 40–50 мин. Выньте из формы, остудите на решетке.

**3**



**Совет гастронома**

Этот хлеб прекрасно подходит к яичному паштету (см. стр. 46) и вообще паштетам из птичьей печенки (не говоря уж о фуа-гра). Очень хорош он и просто так – со свежим сливочным маслом и большой чашкой кофе с молоком.







**Богемские булочки с начинкой** В Вене очень любят эти buchteln – горячие, только что из печи, тающие во рту, обычно посыпанные сахарной пудрой. В качестве начинки чаще всего встречается сливовое пюре, абрикосовый джем или творог. У этих булочек – просто неземной вкус, честное слово.

**Начинайте готовить за 3 ч до подачи**

250 мл молока  
500 г муки  
40 г свежих дрожжей  
1/2 стакана сахара  
100 г сливочного масла плюс  
еще 100 г для смазывания  
2 яйца  
цедра одного лимона  
1 пакетик (10 г) ванильного сахара  
соль на кончике ножа  
1 желток и 2 ст. л. молока  
для смазывания булочек  
сахарная пудра для посыпки,  
по желанию

**Для начинки из слив:**

150 г готового сливового пюре  
1/2 ст. л. молотой корицы

**Для творожной начинки:**

150 г мягкого творога  
2 пакетика (по 10 г) ванильного  
сахара  
1 желток  
2–3 ст. л. рома  
1/4 стакана изюма

**16 штук**

Подготовка: 2 ч 30 мин.

Приготовление: 30 мин.

1. Доведите все продукты до комнатной температуры. Для творожной начинки ошпарьте изюм кипятком, обсушите и замочите в роме на 1 ч. Взбейте желток с сахаром. Смешайте творог с желтковой массой, добавьте изюм (ром не понадобится). Для сливовой начинки смешайте сливовое пюре с корицей.
2. Для теста 3 ст. л. муки просейте горкой в миску, сделайте в ней углубление, положите дрожжи и сверху посыпьте 2 ст. л. сахара. Слегка перемешайте, влейте 150 мл теплого (примерно 37 °C) молока. Размешайте, накройте полотенцем и поставьте опару в теплое место подходить примерно на 30 мин. Опара должна увеличиться в объеме, и на поверхности должны быть отчетливо видны пузырьки.
3. Растопите масло, немного остудите, добавьте в него оставшийся сахар, яйца, просеянную муку, соль, цедру, ванильный сахар и опару. Тесто вымешивайте миксером, пока оно не станет гладким, на поверхности не появятся пузырьки, и оно не станет отлипать от краев миски, примерно 10 мин. Опять накройте тесто, поставьте в теплое место для дальнейшего подъема на 30–60 мин. Оно должно увеличиться вдвое.
4. Выложите тесто на рабочую поверхность, посыпанную мукой. Разделите его пополам, потом каждую половинку еще раз пополам, до тех пор, пока у вас не получится 16 кусочков.
5. Форму для выпечки щедро смажьте растопленным маслом. Руками, смоченными водой, берите кусочек теста, растягивайте его в круг толщиной 1 см, в середину кладите 1 ч. л. начинки и тщательно защипывайте. Техника здесь не имеет значения, главное, чтобы не вытекла начинка.
6. Каждую булочку берите за верхнюю часть, окунайте той частью, где находится шов, в растопленное масло и выкладывайте в форму не слишком плотно друг к другу. Масло здесь нужно, чтобы булочки не склеились: после выпечки вы легко сможете отделить их друг от друга. Когда выложите все булочки, дайте им расстояться, 15–20 мин.
7. Смешайте желток с 2 ст. л. молока и смажьте булочки. Выпекайте, пока они не зарумянятся, 30 мин. Выньте булочки из духовки, слегка остудите и при желании посыпьте сахарной пудрой.

5











Если мы спросим вас, что вы представляете себе, услышав словосочетание «молочный десерт», то наверняка услышим сотню самых разных ответов. Кто-то тут же вспомнит про мороженое, кто-то – про сгущенку, кто-то – про суфле или торт «Птичье молоко» на манной каше... Общего у этих десертов не много – кроме, конечно же, нежного молочного вкуса и аромата.

**Мороженое из «убежавшего» молока** Вообще-то нужно было бы назвать этот чудесный десерт «мороженое из подгоревшего молока», но звучит как-то неаппетитно. Хотя это как раз и происходит с молоком во время приготовления – оно слегка подгорает. Убегать ему при этом ни к чему, но запах и в том, и в другом случае получается одинаковый. Не добавляйте в это мороженое никаких специй или даже коричневого сахара вместо обычного. Это все перебьет нежный вкус «убежавшего» молока.

**Начинайте готовить за 12 ч до подачи**

1 л молока жирностью 6%  
50 мл самых жирных сливок  
5 желтков  
1 стакан сахара  
клубника для подачи

**8–10 порций**

Подготовка: 1 ч

Приготовление: 11 ч

1. В высокую кастрюлю с толстым дном влейте молоко, добавьте 1/4 стакана сахара, доведите до кипения на среднем огне. Молоко начнет прикипать ко дну – так и нужно. Готовьте, пока не появится легкий запах подгоревшего молока. 5–7 мин., снимите с огня.
2. В жаропрочной миске взбейте в светлую пену желтки и оставшийся сахар. Добавьте сливки, взбейте до однородности. Взбивая венчиком, тонкой струйкой влейте в яично-сахарную массу горячее молоко, не добавляя подгоревший слой со дна кастрюли.
3. Поставьте миску на водяную баню на большую кастрюлю, на треть заполненную слабо кипящей водой. Готовьте, все время помешивая, примерно 10 мин. Масса должна слегка загустеть. Переставьте миску в большую миску с ледяной водой, остудите, помешивая. Накройте остывшую массу пленкой, прижав ее пальцами к поверхности крема, и поставьте в холодильник на 10 ч.
4. Переложите крем в машинку для мороженого и заморозьте в соответствии с инструкцией. Подавайте со свежей клубникой.

#### Совет гастронома

Если у вас нет машинки для мороженого, вы можете заморозить массу в морозильнике – на это уйдет около 4 ч. Каждые полчаса ее нужно будет вынимать и взбивать миксером, чтобы не образовывались крупные кристаллы льда.





**Ванильное суфле на молоке с фруктовым конфитюром** Сладкое суфле – это такой десерт, от которого практически невозможно отказаться. С ним только одна проблема – любое суфле все время норовит опасть. Мы вам вот что хотим сказать: ну и бог с ним! Опадет – и ладно, ничего страшного. Вкус у него от этого хуже не станет, зато у вас появится повод сделать его снова... чтобы отточить мастерство.

200 мл молока  
10 желтков  
8 белков  
50 г сливочного масла плюс масло  
для смазывания  
5 ст. л. муки  
4 ст. л. сахара плюс сахар  
для посыпки  
1 стручок ванили

**Для конфитюра:**

1 стакан малины  
1 стакан клубники  
4 абрикоса  
1 персик  
2/3 стакана сахара  
сок 1 лимона  
3 ст. л. коньяка

**6 порций**

Подготовка: 2 ч

Приготовление: 20 мин.

1. Для конфитюра малину переберите, крупную клубнику порежьте, у абрикосов удалите косточки, мякоть нарежьте произвольно, персики при желании ошпарьте кипятком и очистите от кожицы, удалите косточки, мякоть порежьте так же, как абрикосы. В широкую кастрюлю с толстым дном всыпьте сахар, влейте лимонный сок, положите ягоды и прогрейте на сильном огне до растворения сахара и выделения из ягод сока, 7–10 мин. Добавьте к ягодам персики и абрикосы. Убавьте огонь, готовьте 10 мин., снимите с огня, остудите.
2. Для суфле влейте молоко в сотейник. Разрежьте стручок ванили вдоль пополам, выскребите кончиком ножа семена в молоко, положите и сам стручок. На небольшом огне доведите молоко до кипения, снимите с огня и дайте полностью остыть, 1 ч. Удалите стручок ванили.
3. Подрумяньте в сотейнике сливочное масло, добавьте муку, размешайте венчиком, снимите с огня, влейте остывшее молоко, размешайте до исчезновения комочков. Снова поставьте на минимальный огонь и нагревайте, взбивая венчиком, 2–3 мин. Перелейте в большую миску, добавьте сахар. Остудите, периодически помешивая, чтобы не образовалась корка.
4. Взбейте желтки и смешайте с остывшим кремом. Белки взбейте в стойкую пену и аккуратно перемешайте с основной массой.
5. Формочки для суфле смажьте сливочным маслом, присыпьте сахаром. Распределите по формочкам получившуюся массу, поставьте их в глубокий противень, наполните его водой до середины формочек. Выпекайте суфле в разогретой до 150 °С духовке 20 мин.
6. За это время снова разогрейте конфитюр, добавьте коньяк. Выложите фрукты на тарелки. Выньте суфле из духовки, выложите на фрукты и сразу подавайте.

5



**Совет гастронома**

К клубнике и малине можно добавить другие ягоды и фрукты по сезону, но при этом придерживайтесь соотношения: 150 г сахара на 500 г фруктов.







**Торт «Три молока»** В Латинской Америке для приготовления десертов часто используют консервированное молоко. Традиционный торт Tres leches – прекрасное тому подтверждение. Он очень популярен, существует множество его разновидностей. В некоторых случаях для основы печется масляный бисквит, но есть и варианты полегче – без масла и с молоком вместо сливок.

**Начинайте готовить за 9–11 ч до подачи**

4 яйца  
1 стакан с горкой муки  
2/3 стакана сахара  
1 ч. л. разрыхлителя  
1 ч. л. ванильного сахара  
щепотка соли  
сливки для взбивания для подачи

**Для пропитки:**

1 банка (400 г) сгущенного с сахаром молока  
1 банка (400 г) концентрированного молока без сахара  
1 стакан молока жирностью 3,5–6%

**8–10 порций**

Подготовка: 45 мин.

Приготовление: 8–10 ч

1. Для бисквитной основы яйца взбейте с солью, обычным и ванильным сахаром в пышную пену, добавьте просеянную муку и разрыхлитель, тщательно перемешайте до однородности.
2. Круглую форму для запекания диаметром 24 см выстелите пергаментом и смажьте маслом, вылейте в нее тесто, выпекайте в разогретой до 170 °С духовке до готовности, 20–30 мин. Выньте готовый бисквит из духовки, выложите на решетку и слегка остудите.
3. Пока готовится основа, для пропитки взбейте миксером вместе все три вида молока до полной однородности. Переложите бисквит на блюдо (можно глубокое), часто наколите вилкой, пропитайте молочной смесью, аккуратно поливая ею поверхность при помощи большой ложки. Бисквит должен получиться очень влажным, пропитка будет стекать на дно блюда, но потом она впитается.
4. Поставьте торт в холодильник на 8–10 ч. Перед подачей взбейте сливки в пышную пену, украсьте торт и подавайте.

3

4



#### Совет гастронома

Пропитку для бисквита можно ароматизировать парой ложек алкоголя по вкусу: коньяком, кокосовым ромом Malibu, сладкими ликерами Amaretto, Tia Maria или Advocaat.





**Молочный панеттоне** Это традиционный итальянский рождественский пирог, хотя у нас очень любят продавать его на Пасху. Есть несколько версий происхождения его названия. Романтическая гласит, что ученик пекаря по имени Антонио придумал его для своей любимой и назвал «хлебом Антонио». А по другой, более прозаичной версии, слово panettone родом из миланского диалекта и переводится как «хлеб роскоши».

**Начинайте готовить за 4,5 ч до подачи**

250 мл молока  
500 г муки  
30 г свежих дрожжей  
150 г сливочного масла плюс  
еще для смазывания  
4–5 ст. л. сахара  
6 желтков  
2 ст. л. рома  
80 г апельсиновых цукатов  
100 г лимонных цукатов  
150 г изюма  
цедра 1 лимона  
щепотка тертого мускатного ореха  
1/4 ч. л. соли  
40 г пластинок миндаля и 1 ст. л.  
абрикосового джема для подачи

**8–10 порций**

Подготовка: 3 ч 15 мин.

Приготовление: 1 ч 15 мин.

1. Цукаты порежьте небольшими кусочками. Положите цукаты, изюм и цедру в небольшую миску и залейте ромом на 3 ч.
2. Размешайте дрожжи с 2 ст. л. сахара, залейте теплым (примерно 37 °C) молоком, еще раз перемешайте. Накройте полотенцем или пленкой и поставьте в теплое место, пока не появится пенка из пузырьков, примерно на 15 мин. Просейте в миску половину муки горкой, сделайте углубление в центре, влейте в него молоко с дрожжами, тщательно размешайте. Накройте полотенцем и поставьте опару в теплое место на 40–45 мин., пока она не станет пористой и не увеличится в объеме.
3. Масло размягчите, разотрите с солью и тертым мускатным орехом. Желтки взбейте добела с оставшимся сахаром. Добавьте в опару желтки, масло и оставшуюся муку, хорошо вымесите тесто миксером или в комбайне. Через 15 мин. оно будет полностью отходить от стенок миски. Тесто должно стать мягким, но эластичным. Накройте его полотенцем или пленкой и поставьте в теплое место на 1,5–2 ч. Оно должно увеличиться вдвое.
4. Откиньте цукаты и изюм на дуршлаг, обсушите (ром здесь не понадобится). Переложите тесто на рабочую поверхность, присыпанную мукой, раскатайте в прямоугольник, выложите на половину теста цукаты и изюм и накройте второй половиной теста, затем длинные концы прямоугольника сложите к середине. Переверните тесто и сложите еще раз. Месите тесто 2–3 мин., чтобы цукаты и изюм распределились равномерно.
5. Смажьте форму для выпечки (в идеале круглую и высокую) растопленным сливочным маслом и выстелите стенки пергаментом так, чтобы пергамент поднимался над краем формы не менее чем на 10 см. Выложите тесто в подготовленную форму, смажьте панеттоне растопленным маслом и сделайте сверху надрез. Дайте тесту расстояться в теплом месте 40 мин.
6. Выпекайте панеттоне в разогретой до 180 °C духовке 1 ч. Степень готовности проверяйте деревянной палочкой. Если верх начнет подгорать, накройте панеттоне мокрой бумагой. Готовый пирог выньте из духовки, остудите, не вынимая из формы, 10 мин., и еще теплым выложите на решетку, смажьте верх абрикосовым джемом и посыпьте пластинками миндаля.

#### Совет гастронома

Панеттоне обычно запивают горячим кофе или шоколадом либо алкоголем: игристым вином, сладким или сухим. Кроме того, вы можете подать к панеттоне сабайон (см. стр. 96) или крем, сделанный из сыра маскарпоне, желтков, ликера «Амаретто» и цукатов.







**Галактобуреко – сладкий молочный пирог** Такой пирог – традиционная для Греции, Турции и ряда арабских стран сладкая выпечка. Особенность ее в том, что десерт пропитывается немалым количеством сиропа – сладкоежки будут от него в восторге.

**Начинайте готовить за 10–12 ч до подачи**

10 листов готового теста фило  
1 л молока  
1 стакан манной крупы  
1/3 стакана сахара  
170 г сливочного масла  
6 яиц  
1 пакетик (10 г) ванильного сахара  
цедра 1 лимона

**Для сиропа:**

2 стакана сахара  
2 ст. л. меда  
сок и цедра 1 большого лимона

**6–8 порций**

Подготовка: 1 ч 10 мин.

Приготовление: 30–35 мин.  
плюс 8–10 ч

1. Для начинки доведите до кипения молоко с обычным и ванильным сахаром и 50 г масла. В закипающее молоко, помешивая, тонкой струйкой всыпьте манную крупу и сварите на слабом огне, непрерывно помешивая, густую манную кашу. Это займет примерно 10 мин. Снимите с огня и полностью остудите, 40 мин.
2. В остывшую кашу добавьте яйца и измельченную цедру лимона. Взбейте миксером до пышности.
3. Растопите оставшееся масло, смажьте им при помощи кулинарной кисточки жаропрочную форму. Уложите в форму один на другой 6 листов фило, тщательно смазывая каждый лист маслом, прижимая их ко дну и стенкам формы так, чтобы тесто выступало за край формы на 2 см.
4. Выложите на тесто начинку из манки, разровняйте ее, слегка встряхивая форму. Положите сверху оставшиеся 4 листа фило, также промазывая их растопленным маслом, слегка прижимая в середине. Заверните выступающие края теста на верх пирога и тоже смажьте маслом. Выпекайте в разогретой до 180 °С духовке, пока пирог не подрумянится, 30–35 мин.
5. Пока пирог стоит в духовке, приготовьте сироп. Смешайте все ингредиенты с 1 стаканом воды и варите на маленьком огне, помешивая, до загустения, примерно 15 мин.
6. Достаньте пирог из духовки и осторожно залейте кипящим сиропом. Сиропа будет много, пирог будет в нем «плавать». По мере охлаждения сироп будет впитываться. Остывший галактобуреко поставьте в холодильник на 8–10 ч. Перед подачей доведите до комнатной температуры.

3



**Совет гастронома**

Если вы хотите сделать более оригинальный пирог, добавьте по 100–200 мл греческого коньяка «Метакса» и в крем, и в соус – и дальше все делайте по рецепту.







**Конфеты молочные** Не секрет, что все домашнее всегда вкуснее. Но домашние конфеты – это еще и чрезвычайно увлекательное занятие, особенно для тех, у кого в семье есть дети.

2 стакана молока  
1 стакан сахара  
2 ст. л. меда  
25 г сливочного масла плюс  
еще немного для смазывания  
1/4 ч. л. соды

**24 штуки**

Подготовка: 10 мин.

Приготовление: 15–25 мин.

1. Все ингредиенты (кроме масла для смазывания) выложите в кастрюлю с толстым дном в указанном порядке и поставьте на слабый огонь.
2. Варите, помешивая деревянной ложкой, до такого состояния, когда вылитая в стакан холодной воды чайная ложка смеси будет затвердевать, от 15 до 25 мин. Сразу снимите с огня.
3. Вылейте получившуюся массу на смазанную сливочным маслом мраморную доску, стеклянную форму или противень, выстланные пергаментом, хорошо пропитанным маслом. Остудите, 3–4 мин.
4. Ножом или специальными формочками, смазанными маслом, наметьте форму и размер конфет. Но нарезать их следует только тогда, когда масса почти совсем остынет. Заверните каждую конфету в пергамент, храните в темном месте.

2



3



**Совет гастронома**

Вы можете придать этим конфетам самый разный вкус, добавив в кастрюлю, скажем, корицу, ваниль, анис или куркуму. Еще очень хороши для ароматизации розовая вода или миндальная эссенция – достаточно всего нескольких капель того или другого.





**Вареная сгущенка без сюрпризов** Да-да, вареную сгущенку можно приготовить дома без опасений, что потом придется делать в кухне ремонт. Ничего не взорвется, потому что взрываться нечему! А домашняя вареная сгущенка все-таки намного вкуснее покупной. И сколько из нее еще можно всяких вкусностей приготовить! Между прочим, это совсем не русское изобретение. Испаноязычный мир прекрасно знаком с Dulce de Leche, а франкоязычный – с Confiture de Lait. Как хорошо, что у нас с миром столько общего...

**2 банки (по 400 г) сгущенного  
молока**

**1 восьмисотграммовая банка**

Подготовка: 5 мин.

Приготовление: 1 ч 30 мин.

1. Очень тщательно вымешайте сгущенку до полной однородности и влейте в жаропрочную форму.
2. Плотнo закройте форму фольгой, поставьте в глубокий противень и налейте столько воды, чтобы она доходила до середины формы со сгущенкой.
3. Поставьте противень в разогретую до 220 °С духовку, готовьте 1,5 ч, время от времени подливая в противень воду, чтобы она всегда находилась на одном уровне.
4. Готовую вареную сгущенку остудите, перемешайте, перелейте в банку и храните в холодильнике.

**Совет гастронома**

Если вы возьмете вместо сгущенного молока сгущенные сливки, то вкус в результате получится более выразительным. А ведь есть еще сгущенное молоко с какао...







Как бы мы ни использовали на кухне молоко, оно остается напитком. А значит, делать из него всякие вкусные вещи, которые можно пить, смаковать, прилебывать, потягивать, сам бог велел. Мы предлагаем вам несколько симпатичных и нестандартных решений привычных напитков – от молочного коктейля до кофе с молоком.

**Молочный коктейль с мороженым и фруктами** Что может быть лучше молочного коктейля жарким летним днем, часов в пять, когда ланч уже забылся, до ужина далеко, а хочется чего-нибудь освежающего и одновременно сладкого? Некоторые наши знакомые готовы питаться такими коктейлями каждый день, меняя фрукты и сорта мороженого.

1 стакан молока  
1 банан  
1 очень спелый киви, лучше  
золотистый  
3 ст. л. ванильного мороженого  
1 ч. л. ванильного сахара  
взбитые сливки для украшения

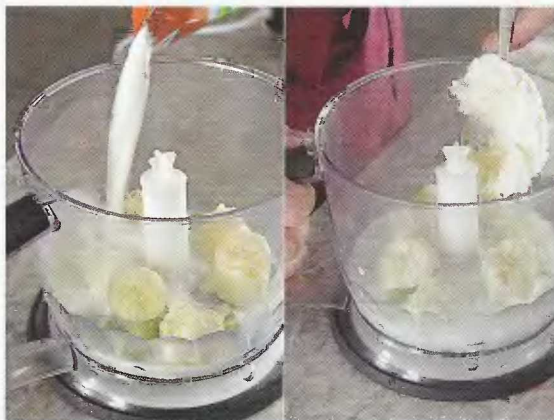
1–2 порции

Подготовка: 5 мин.

Приготовление: 3 мин.

1. Банан очистите и порежьте на кусочки. Отложите несколько кружков для украшения. Киви разрежьте пополам, чайной ложкой выньте мякоть.
2. Все ингредиенты смешайте и взбейте блендером.
3. Перелейте коктейль в высокий охлажденный бокал, украсьте кусочками банана и взбитыми сливками, подавайте с трубочкой.

2



#### Совет гастронома

Можно добавить в коктейль шоколадную крошку. Мороженое можете взять банановое или шоколадное. И еще более оригинальная добавка – 1 ч. л. порошка зеленого чая матча. Тогда для коктейля можно взять только банан. Вы получите напиток зеленого цвета с очень необычным послевкусием.





**Мексиканский горячий шоколад в стиле майя** Горячий шоколад в Мексике достаточно популярен. Мексиканский шоколад в отличие от европейского заправляется корицей, специями и взбивается в пену. В Мексике для взбивания используют специальный инструмент под названием molinillo – мельничка.

3 стакана молока  
3 ст. л. коричневого сахара  
3 ст. л. какао-порошка  
40 г горького шоколада  
(с содержанием какао более 75%)  
1/2 стакана очищенного миндаля  
или фундука  
1 стручок ванили  
5 палочек корицы  
щепотка морской соли

#### 4 порции

Подготовка: 5–7 мин.

Приготовление: 10 мин.

1. Поджарьте орехи на сухой сковороде, смелите в кофемолке в муку. Всыпьте сахар и смелите еще раз. Добавьте к сахару с орехами какао и соль, перемешайте.
2. Влейте в сотейник молоко. Стручок ванили разрежьте вдоль пополам и выскребите семена кончиком ножа в молоко; туда же положите и стручок. Добавьте разломанную на кусочки 1 палочку корицы и разломанный шоколад. Поставьте сотейник на средний огонь, помешивайте до полного растворения шоколада.
3. Уменьшите огонь до минимального, добавьте в сотейник смесь орехов с сахаром и какао, постоянно помешивая, доведите до кипения (не кипятите!). Снимите сотейник с огня и дайте постоять под закрытой крышкой, 3–4 мин.
4. Процедите содержимое сотейника через сито и взбейте венчиком или миксером. Оставшиеся палочки корицы положите в подогретые чашки. Разлейте шоколад по чашкам и немедленно подавайте.

#### Совет гастронома

Для получения более пряного и острого вкуса в кастрюлю с молоком добавьте 1/4 ч. л. кайенского перца. И будьте осторожны с кофемолкой – молоть сахар можно совсем не в каждой модели, кофемолка должна быть специально для этого предназначена. Если у вас обычная кофемолка, измельчите сахар в ступке.





**Молочный кофе глясе** Рецептов приготовления кофе множество. Глясе – один из самых любимых, причем даже теми, кто не очень жалуется на кофе. Этот ароматный напиток лучше всего пить жарким летом, сидя в тени, расслабившись, потягивая через трубочку и наслаждаясь каждым глотком.

4 ч. л. с горкой свежемолотого кофе арабика  
400 мл молока  
1 ст. л. коричневого сахара  
4 ч. л. ванильного или сливочного ликера  
200 г сливочного мороженого или пломбира

**4 порции**

Подготовка: 35–40 мин.

Приготовление: 2 мин.

1. Кофе смешайте с сахаром, залейте холодным молоком и на небольшом огне, помешивая, доведите до кипения, но не кипятите. Дайте настояться 15–20 мин., снова доведите до кипения, остудите и процедите через самое частое сито или фильтр для кофе.
2. Охлажденные высокие бокалы заполните до половины остывшим кофе, разлейте поровну ликер, положите в каждый бокал по шарiku мороженого. Подавайте с трубочками.

**Совет гастронома**

Сверху мороженое можно посыпать тертым шоколадом, украсить консервированными вишенками или свежими ягодами. Если вы хотите сделать кофе глясе более праздничным, выберите бокалы шире и положите вместо одного шарика мороженого два или три разных сортов.

**Молочный кофе глясе** Рецептов приготовления кофе множество. Глясе – один из самых любимых, причем даже теми, кто не очень жалуется кофе. Этот ароматный напиток лучше всего пить жарким летом, сидя в тени, расслабившись, потягивая через трубочку и наслаждаясь каждым глотком.

4 ч. л. с горкой свежемолотого кофе арабика  
400 мл молока  
1 ст. л. коричневого сахара  
4 ч. л. ванильного или сливочного ликера  
200 г сливочного мороженого или пломбира

4 порции

Подготовка: 35–40 мин.

Приготовление: 2 мин.

1. Кофе смешайте с сахаром, залейте холодным молоком и на небольшом огне, помешивая, доведите до кипения, но не кипятите. Дайте настояться 15–20 мин., снова доведите до кипения, остудите и процедите через самое частое сито или фильтр для кофе.
2. Охлажденные высокие бокалы заполните до половины остывшим кофе, разлейте поровну ликер, положите в каждый бокал по шарик мороженого. Подавайте с трубочками.

**Совет гастронома**

Сверху мороженое можно посыпать тертым шоколадом, украсить консервированными вишенками или свежими ягодами. Если вы хотите сделать кофе глясе более праздничным, выберите бокалы шире и положите вместо одного шарика мороженого два или три разных сортов.





**«Субмарино»** Такой напиток пьют в Аргентине – и дети, и взрослые. Честно говоря, рецепта как такового не существует. Это просто отличный способ красиво подать горячее молоко с шоколадом. Называется он так потому, что кусочки шоколада плавают в молоке, как подводные лодки в мутных водах океана. Пьют «Субмарино» из высоких жаропрочных стеклянных бокалов с ручкой.

400 мл хорошего молока  
50 г темного шоколада (70% какао)

**2 порции**

Подготовка: 5 мин.

Приготовление: 1 мин.

1. Нагрейте молоко до кипения, разлейте по большим жаропрочным бокалам.
2. Шоколад разломайте на полоски, опустите по одной в каждый бокал.
3. Сначала вы наблюдаете сквозь стенки бокала, как медленно и красиво тает шоколад, а потом, размешав, с наслаждением пьете вкусный согревающий напиток.

**Совет гастронома**

Летом вы можете сделать холодный «Субмарино» из холодного молока с шоколадным сиропом. На 1 порцию вам понадобится 1 ст. л. шоколадного сиропа хорошего качества.





**Бичерин** Этот бодрящий и приводящий в самое приятное расположение духа напиток любят пить жители итальянского Турина – вам подадут его в любом уличном кафе за три-четыре евро. Почему бы не побаловать себя итальянским настроением дома?

120 мл сливок жирностью 10%

50 мл сливок для взбивания

50 г темного шоколада

(60–70% какао)

1 ст. л. свежемолотого кофе

щепотка сахара

**1 порция**

Подготовка: 10 мин.

Приготовление: 3 мин.

1. Взбейте холодные сливки для взбивания в пышную пену.
2. Измельчите шоколад, всыпьте его в сотейник, влейте нежирные сливки. Постоянно помешивая венчиком, доведите до кипения на среднем огне, готовьте 4–5 мин., взбивая. Снимите с огня, сохраняйте горячим.
3. Залейте в джезве молотый кофе со щепоткой сахара 1/2 стакана холодной воды, на маленьком огне доведите почти до кипения, снимите с огня, дайте отстояться 2–3 мин., процедите через сито.
4. В большую подогретую жаропрочную кружку, лучше прозрачную, влейте шоколад. Потом аккуратно, по ложке или лезвию ножа, налейте кофе. Сверху выложите взбитые сливки. Подавайте немедленно.

**Совет гастронома**

Если вы не любите темный шоколад, смело можете добавить в бичерин молочный шоколад. Тогда вкус напитка будет менее ярким и более молочным.







Выражения «снять сливки», «сливки общества», «сливочное место» прочно вошли в нашу жизнь. Сливками называют «самое-самое»... Спору нет, сливки – самое вкусное в молоке. Из них делают сметану и масло. Самое вкусное мороженое – сливочное; кофе или какао со сливками стали любимыми напитками миллионов. А уж что до десертов, то в большинстве их точно используются сливки. Кроме того, они являются основой многих крем-супов и соусов. Получают сливки из цельного молока путем сепарации – разделения молока на сливки и обрат, обезжиренное молоко. Выпускают их разной жирности: от 10 до 38%. Сливки бывают пастеризованные и стерилизованные. Пастеризованные могут храниться до 3 суток, стерилизованные – до 4 месяцев. На вкус сливки слегка сладковатые, и если они горчат – значит, использовать их нельзя. Такое бывает только со стерилизованными сливками, у которых истек срок годности, – они не скисают, а сразу портятся. Пастеризованные же сливки, скиснув, превращаются в сметану.

**Сливочный мусс «Черное и белое»** В последние годы человечество очень полюбило метафору о «полосатости» жизни. Этот десерт опровергает ее напрочь. Ведь в метафорической «зебре» черная полоса – всегда плохо. А у нас в креманках что черное, что белое – одно другого лучше. Никогда не можешь понять, какая часть все-таки вкуснее...

500 мл жирных сливок  
250 г хорошего белого шоколада  
150 г темного шоколада (60% какао)  
2 желтка  
2,5 ст. л. сливочного масла  
50 мл темного рома  
шоколадные крошки, палочки  
или стружка для украшения

#### 4 порции

Подготовка: 40 мин.

Приготовление: 1 ч

1. Поломайте белый шоколад на небольшие кусочки, положите в жаропрочную миску и растопите в микроволновой печи или на водяной бане (пар и капли воды не должны попасть на шоколад, иначе он свернется).
2. Смешайте растопленный белый шоколад с подогретым ромом, желтками и 1–2 ст. л. сливок. Остудите.
3. Оставшиеся сливки сильно охладите и взбейте в пышную массу. Затем аккуратно соедините с шоколадной массой. Разложите по прозрачным бокалам или креманкам и поставьте в холодильник на 30 мин.
4. Темный шоколад растопите с маслом, слегка остудите. Аккуратно вылейте темный шоколад в бокалы на основу из белого шоколада. Уберите в холодильник на 1 ч. Перед подачей украсьте шоколадом.





**Крем шантильи** Во Франции *crème chantilly* называют сладкие взбитые сливки. Авторство этого простого, но весьма эффектного крема приписывается великому французу Франсуа Вателю. Впервые он подал его в замке Шантильи в 1671 году на торжестве в честь короля Людовика XIV – Короля-Солнце. В том же замке Ватель потом покончил с собой, когда к королевскому столу вовремя не подвезли рыбу... но к нашему крему это уже отношения не имеет.

500 мл сливок для взбивания  
(жирностью 30–36%)  
4 ст. л. сахарной пудры  
1 стручок ванили  
лед

4–8 порций

Подготовка: 1 ч

Приготовление: 10 мин.

1. Разрежьте стручок ванили вдоль пополам, кончиком ножа выскребите семена и разотрите их с сахарной пудрой.
2. Очень холодные сливки положите в пустую миску, которая простояла в холодильнике минимум 1 ч (венчик или насадки миксера тоже лучше охладить). Поставьте миску со сливками в большую миску, заполненную льдом, и взбейте сливки в пышную массу.
3. Не прекращая взбивать, добавьте сахарную пудру с ванилью. Как только сливки будут держаться на венчике, взбивание прекратите, иначе вместо крема может получиться масло – начало этого процесса можно определить по цвету: из однородного белого сливки делаются белыми в желтую крапинку (это и есть кусочки масла).

1



#### Совет гастронома

Шантильи можно подавать к свежим фруктам и ягодам, к мороженому и фруктовым киселям, горячему и холодному шоколаду и кофе. Кроме того, ими можно начинять эклеры и профитроли (см. стр. 80) и промазывать бисквит (см. стр. 76). Из шантильи и заварного крема, смешанных вместе с добавлением ягод и орехов и затем охлажденных, получится прекрасный десерт – баварский крем.





**Сливочный каталонский крем** Самый популярный испанский десерт – crema catalana, известен также как crema de Sant Josep, поскольку традиционно готовится 19 марта, в День святого Иосифа. Каталонский крем – это испанская, более легкая версия французского десерта крем-брюле (хотя каталонцы клянутся, что все как раз наоборот – это французы украли у них рецепт). Мы обожаем оба варианта.

**Начинайте готовить за 3 ч до подачи**

1 л сливок жирностью 20%  
1 1/4 стакана сахара  
8 желтков  
3 ст. л. кукурузного крахмала  
цедра 1 лимона и 1 апельсина  
2 палочки корицы

**6 порций**

Подготовка: 30 мин.

Приготовление: 2 ч 30 мин.

1. Влейте в миску 1 стакан холодных сливок, разведите в них крахмал, затем добавьте желтки и все хорошо перемешайте венчиком.
2. Лимонную и апельсиновую цедру измельчите. Оставшиеся сливки влейте в кастрюлю с толстым дном, поставьте на средний огонь, добавьте 1 стакан сахара, корицу и цедру. Доведите до кипения. Снимите с огня, корицу удалите (она здесь не понадобится).
3. В горячие сливки тонкой струйкой влейте сливочно-желтковую смесь. Кастрюлю поставьте на минимальный огонь и, не доводя до кипения, постоянно помешивая венчиком, варите крем до загустения, 10–12 мин. Разлейте по креманкам, остудите и поставьте в холодильник минимум на 2 ч.
4. Непосредственно перед подачей равномерно посыпьте крем в каждой креманке сахаром и карамелизируйте с помощью газовой горелки или поставьте на 1 мин. под сильно разогретый гриль. Подавайте немедленно.

#### Совет гастронома

Испанцы используют только кукурузный крахмал – с картофельным этот десерт получается более грубым на вкус. Добавьте в почти готовый крем свежие ягоды, лучше всего лесные: чернику, малину, бруснику, аккуратно перемешайте. Разложите по креманкам и сделайте сахарную корочку.





**«Итон месс»** Рецепт этого вкуснейшего десерта появился в тридцатые годы прошлого века. Его ежегодно подают на пикнике в последнюю среду мая в честь присуждения премий самым достойным питомцам элитарного Итонского колледжа. По-английски слово mess обозначает не только и не столько «кушанье», сколько «месиво», «кавардак». С «Итон месс» связана замечательная история (не уверены, что правдивая): говорят, его изобрели, когда лабрадор одного из профессоров колледжа по дороге на пикник сел на коробку с угощением. Ну не выбрасывать же было вполне качественные продукты! Они ведь всего лишь помялись и перемешались...

400 мл сливок для взбивания  
600 г свежей клубники  
2 пакетика (по 10 г) ванильного сахара  
8 готовых французских меренг среднего размера или 16 маленьких (см. стр. 92)  
ликер по вкусу (вишневый, клубничный или апельсиновый)

#### 4 порции

Подготовка: 1 ч 10 мин. (или 10 мин.)

Приготовление: 5 мин.

1. У клубники удалите плодоножки, половину ягод нарежьте крупными дольками и сбрызните 1–2 ст. л. ликера. Уберите в холодильник на 1 ч (можно не мариновать ягоды заранее, а просто сбрызнуть их ликером перед подачей, но с маринованными получается гораздо вкуснее).
2. Оставшуюся клубнику раздавите вилкой в пюре, также сбрызните небольшим количеством ликера и поставьте в холодильник до подачи.
3. Очень холодные сливки взбейте с ванильным сахаром в плотную пену, меренги крупно раскрошите (если меренги маленькие, можно оставить их целыми), перемешайте сливки и меренги с нарезанной клубникой.
4. Разложите по охлажденным креманкам или бокалам размятую клубнику, на нее выложите сливочную смесь, подавайте немедленно.

#### Совет гастронома

Если вы хотите приготовить менее жирный десерт, замените половину сливок хорошим натуральным йогуртом, взбейте его отдельно от сливок, а потом перемешайте с ними непосредственно перед подачей. Иногда «Итон месс» делают по-другому, заменяя клубнику бананами, а взбитые сливки – ванильным мороженым.





**Парфе лимонное с черникой** Мягкий, густой замороженный десерт со сливками, сахарным сиропом, взбитыми яйцами и ароматными добавками – что может быть лучше! Думаете, это мороженое? Ничего подобного, это парфе – еще более нежное и воздушное.

**Начинайте готовить за 5 ч до подачи**

400 мл сливок для взбивания  
1 стакан сахара  
4 больших яйца  
1 стакан черники плюс еще немного для украшения  
3 больших лимона  
30 мл ликера Limoncello  
2 ст. л. тертого темного шоколада (60–70% какао) плюс еще немного для украшения  
щепотка соли

**6 порций**

Подготовка: 1 ч 50 мин.

Приготовление: 3 ч

1. Лимоны вымойте щеткой, ошпарьте кипятком, насухо протрите. Сотрите цедру мелкой теркой и выжмите из лимонов сок. В сотейнике соедините лимонный сок с 1/2 стакана сахара, помешивая, доведите до кипения. Варите на слабом огне до растворения сахара и загустения, 5 мин. Добавьте ликер, перемешайте, снимите с огня, остудите.
2. Взбейте очень холодные сливки в стойкую пену и уберите их в холодильник. Отделите желтки от белков. Взбейте миксером желтки с лимонным сиропом, поставьте в холодильник.
3. Белки взбейте со щепоткой соли в пышную пену. Продолжая взбивать, постепенно всыпьте оставшийся сахар. В результате должна получиться пена, которая не стекает с перевернутой ложки. Соедините белки с лимонно-желтковой массой, перемешивая снизу вверх силиконовой лопаткой. Добавьте сливки, еще раз аккуратно перемешайте.
4. В 1/3 получившейся массы добавьте 2 ст. л. тертого шоколада и перемешайте. Оставшуюся массу аккуратно перемешайте с лимонной цедрой. Выложите половину массы с лимонной цедрой в пластиковый контейнер, выстеленный пленкой, разровняйте. Закройте крышкой и поставьте в морозильник, чтобы масса схватилась, на 30 мин.
5. Затем выложите в контейнер половину черники, разровняйте, сверху выложите массу с шоколадом. Опять закройте крышкой и поставьте в морозильник на 30 мин. Затем выложите оставшуюся чернику, на нее оставшуюся массу. Поставьте в морозильник до полного застывания, на 3 ч. Перед подачей переставьте парфе из морозильника в холодильник на 20 мин., затем украсьте черникой и тертым шоколадом.

#### Совет гастронома

Все ингредиенты, которые добавляют в парфе, должны быть очень холодными, иначе оно не будет держать форму.







**Панакотта с ванилью и клубникой** Название этого знаменитого сливочного пудинга родом из Пьемонта – panna cotta – переводится с итальянского как «вареные сливки». Едят его теперь во всем мире, подавая с шоколадными, карамельными и фруктовыми соусами, свежими или консервированными ягодами и фруктами. Когда сахар был очень дорогим, его в панакотту не добавляли вовсе, подслащивая десерт ягодами и орехами.

**Начинайте готовить за 4 ч до подачи**

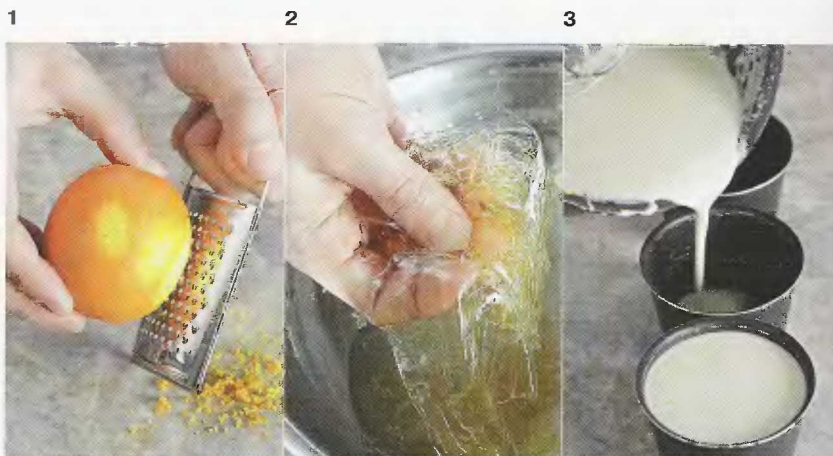
400 мл сливок жирностью 30%  
100 мл молока  
2 ст. л. сахара  
1 маленький апельсин  
1 стручок ванили  
2 пластины или 2 ч. л. желатина  
300 г лесной или садовой земляники (клубники)  
3 ст. л. сахарной пудры  
1 ст. л. лимонного сока  
растительное масло для смазывания  
лимонная мелисса или мята для украшения

**6 порций**

Подготовка: 35 мин.

Приготовление: 3 ч

1. Сотрите с апельсина цедру мелкой теркой. Желатин замочите в 3 ст. л. холодной воды на 15 мин. Сливки влейте в сотейник с толстым дном, добавьте молоко. Стручок ванили разрежьте вдоль пополам, кончиком ножа выскребите семена в смесь сливок и молока, туда же положите стручок, добавьте сахар и цедру.
2. Поставьте сотейник на небольшой огонь, помешивая, доведите до кипения и готовьте 15 мин. Снимите сотейник с огня, стручок ванили удалите. Постоянно помешивая венчиком, добавьте в сотейник желатин (если желатин в пластинах, их нужно отжать). Мешайте до полного растворения желатина, 2–3 мин.
3. Смажьте небольшие формочки или чашки растительным маслом. Разлейте сливочную смесь по формочкам, поставьте в холодильник минимум на 3 ч.
4. Отложите несколько ягод клубники для украшения, оставшиеся ягоды почистите и измельчите в пюре, добавьте лимонный сок и сахарную пудру, перемешайте. До подачи уберите в холодильник.
5. На плоскую тарелку налейте немного пюре из ягод. Переверните форму и выложите панакотту на пюре. Так же выложите остальные пудинги. Украсьте ягодами и листиками лимонной мелиссы.



#### Совет гастронома

Если у вас мало времени, выложите теплую смесь для панакотты в бокалы и поставьте в холодильник на самую холодную полку на 1 ч. Такую панакотту нельзя вынуть, но она все равно очень вкусная. Вообще панакотта должна застыть, но при этом остаться по консистенции мягкой, нежной и кремообразной, поэтому важно не переборщить с желатином.





Сливочное масло на столе долгое время являлось признаком богатства. Лучшие сорта сбивали из свежих сливок, всего лишь для одного килограмма масла требовалось примерно 24 литра молока. Интересно, что в старину слово «масло» произносилось по-другому: «мазло», от глагола мазать. Сбивали масло и из сметаны, из цельного молока. Свежее, оно не могло долго храниться, его перетапливали и получали топленое. Сейчас в России имеется несколько типов масла. Сладкосливочное (например, «Вологодское») сбивается из свежих сливок. Кислосливочное («Крестьянское», «Любительское», «Домашнее») – из сливок, сквашенных молочнокислыми заквасками. Оно менее жирное, в нем больше воды. Оба типа масла могут быть солеными и несолеными. Топленое масло – очищенный сливочный жир (без воды, молочных белков и молочного сахара). Для сырного масла используют молочную сыворотку от производства сыров и творога. Бутербродное масло – пониженной калорийности, кроме молочного жира содержит рафинированное подсолнечное или кукурузное масло. Почти в каждой стране имеется область, масло которой признано национальной гордостью. В Бельгии это фландрское масло, в Германии – саксонское, во Франции – нормандское и бретонское, в Италии – миланское. А у нас, конечно же, вологодское.

**Белое масло** Это классический соус французской кухни, который чаще всего подается к зеленым овощам, рыбе и птице. Французы называют его не только *beurre blanc*, но и *beurre nantais*, то есть «нантское масло» – поскольку изобрела его в начале двадцатого века Клеманс Лефевр, шеф-повар ресторана в одном из городков, стоящих на Луаре, недалеко от города Нант. Причем получилось это у нее случайно – она готовила бернский соус, но в спешке забыла положить в него тархун и желтки. Да здравствуют случайности!

120 г сливочного масла  
2 небольшие луковицы шалота  
200 мл белого сухого вина, лучше  
всего мускаде  
соль, свежемолотый белый перец

4 порции

Подготовка: 10 мин.

Приготовление: 5–7 мин.

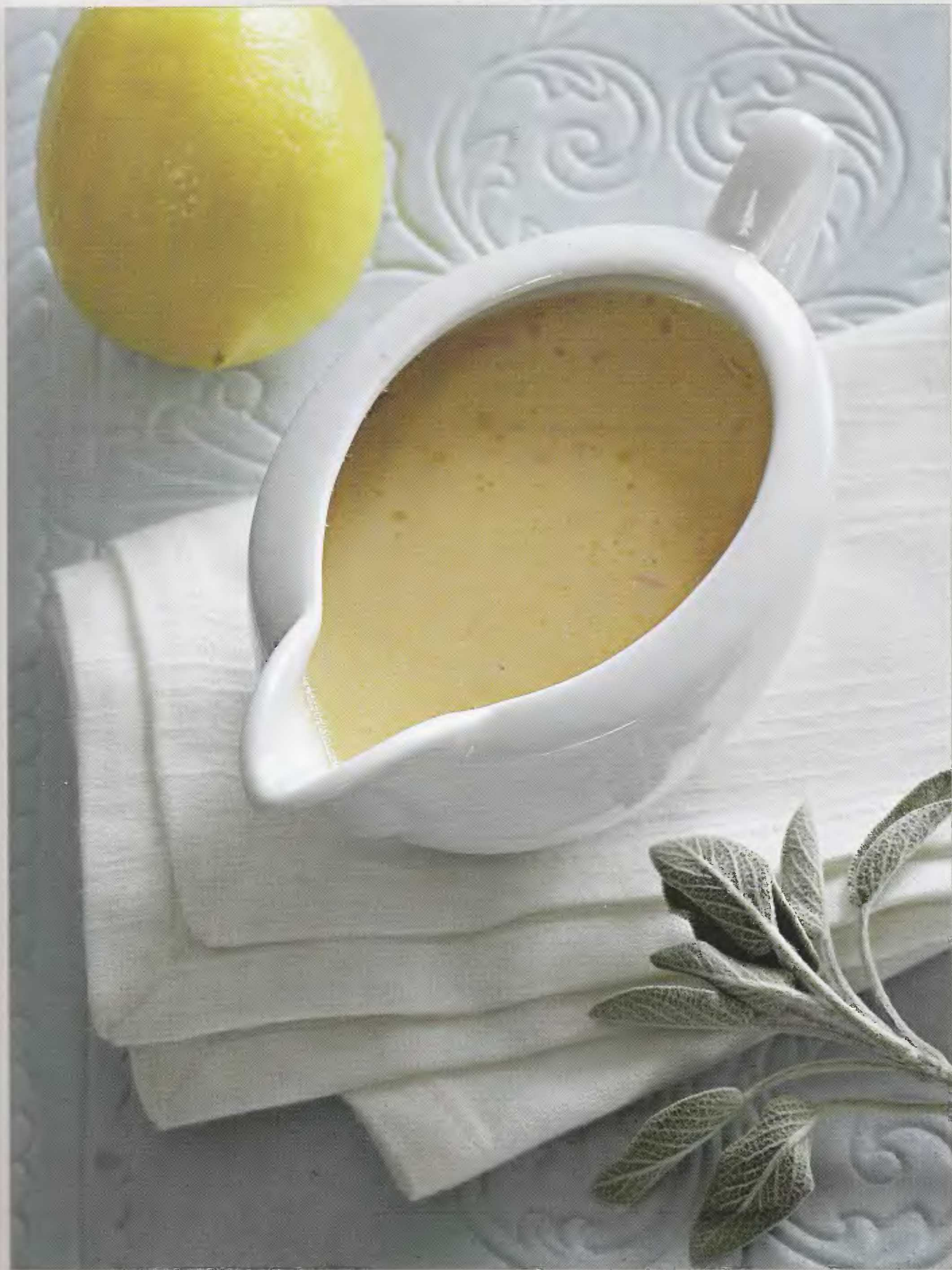


1. Шалот мелко порежьте, положите в сотейник, залейте вином, поставьте на небольшой огонь и доведите до кипения. Выпарите содержимое на 2/3.
2. Холодное сливочное масло нарежьте небольшими кубиками. Убавьте огонь под сотейником до минимального.
3. Все время мешая венчиком, начинайте добавлять масло очень небольшими порциями в сотейник. Ваша задача заключается в том, чтобы получить эмульсию – а для этого масло не должно таять быстро. Если оно тает слишком быстро, снимите сотейник на какое-то время с огня, продолжая мешать и добавлять масло по 1 кубику. Затем верните на огонь.
4. Когда все масло будет в сотейнике, снимите его с огня, приправьте солью и перцем. Держите до подачи в теплом месте (например, в термосе).

#### Совет гастронома

Белое масло можно ароматизировать по вкусу свежим укропом, петрушкой, тархуном, шалфеем или другими пряными травами, а также апельсиновой или лимонной цедрой, бадьяном, кориандром.





**Ароматное масло** Хорошее сливочное масло самодостаточно. Его так и хочется мазать на хлеб, а колбасу и близко не подпускать. Но у нас тот самый случай, когда лучшее – вовсе не враг хорошего. Ароматизированное масло может быть во много раз вкуснее обычного. А какое разнообразие! Такое масло очень удобно выложить в виде вытянутого прямоугольника на кусок пленки, закрутить в колбаску и охладить, а перед подачей нарезать кружками. Все рецепты здесь рассчитаны на 4–5 порций.

### Масло с паприкой

Смешайте 100 г сливочного масла с половиной мелко нарезанного сладкого красного перца. Добавьте 1–2 ч. л. молотой сладкой паприки и чуть-чуть соли. Если вы любите острое, добавьте немного свежего или молотого чили. Подавайте к жареному мясу и белой рыбе.

### Масло с каперсами

Смешайте 100 г сливочного масла с 2 ст. л. каперсов, предварительно мелко порубленных или измельченных в блендере. Добавьте 2 ст. л. мелко порезанного красного лука, немного соли и свежемолотый черный перец. Подавайте к рыбе горячего копчения или зажаренной на гриле.

### Чесночное масло

Смешайте 100 г сливочного масла с 2 раздавленными, а затем мелко порубленными зубчиками чеснока, 3–4 веточками измельченной петрушки, 1 ч. л. лимонного сока, щепоткой соли и свежемолотым черным перцем. Подавайте к мясу, птице и запеченным овощам, особенно к картошке и баклажанам.

### Томатное масло

Смешайте 100 г сливочного масла с 1 ст. л. протертых помидоров, 1 очень мелко нарезанной половинкой вяленого на солнце помидора, 1/2 ст. л. тертого на мелкой терке лука, 1/4 ч. л. сухого орегано, щепоткой соли и свежемолотым черным перцем. Подавайте к макаронам, стейкам и запеченной белой рыбе.

### Масло с травами

Смешайте 100 г сливочного масла с горстью любых пряных трав: от петрушки и укропа до розмарина и тимьяна. Очень вкусное масло получается при добавлении руколы или кресс-салата. Приправьте солью и свежемолотым перцем по вкусу. Подавайте к красной и белой рыбе, вареным на пару овощам.

### Апельсиновое масло

Смешайте 100 г сливочного масла с 2 ч. л. тертой цедры и 1 ч. л. сока апельсина, щепоткой порошка карри и 2 ст. л. готового чатни из манго (или 2 мелко нарезанными ломтиками манго, чуть проваренными с 1 ч. л. винного уксуса и 1 ч. л. сахара). Подавайте к запеченной утке, гусю, дичи и свинине.





**Масляный крем** Из всех возможных кремов масляные у нас, пожалуй, самые распространенные. Ими промазывают бисквитные, песочные и слоеные торты с разными добавками, используют как начинку в заварных пирожных, вафельных рожках, песочных тарталетках... Масляный крем легко принимает всякие «фигурные» формы и хорошо их сохраняет. Единственное неудобство – его не следует делать заранее, потому что хранить крем больше одного дня не рекомендуется.

### **Крем на сгущенном молоке**

Для крема-основы 200 г сливочного масла размягчите при комнатной температуре и взбейте миксером до бела. Продолжая взбивать, добавьте небольшими порциями чуть меньше 1 стакана сгущенного молока (тоже комнатной температуры). Взбивайте до получения пышной однородной массы.

Для шоколадного крема слегка взбейте крем-основу с 2 ст. л. просеянного какао-порошка или 50 г шоколада, растопленного на водяной бане. Для кофейного крема слегка взбейте основу с 2 ст. л. чуть подогретого (примерно до 28–30 °С) кофейного ликера или 30 мл крепкого кофе той же температуры.

### **Крем на сахарном сиропе**

Для крема-основы всыпьте в кастрюлю с толстым дном 6 ст. л. сахара, влейте 4 ст. л. холодной воды, доведите до кипения, варите до полного растворения сахара, снимите пену. Готовый сахарный сироп остудите до комнатной температуры. 200 г сливочного масла размягчите при комнатной температуре и взбейте миксером до бела. Продолжая взбивать, добавьте небольшими порциями сахарный сироп. Взбивайте до получения пышной однородной массы.

Для вишневого крема слегка взбейте крем-основу с 4 ст. л. свежавыжатого и чуть подогретого (примерно до 28–30 °С) вишневого сока или 2 ст. л. вишневой настойки или наливки, или сиропа из вишневого варенья той же температуры.

Таким же образом можете сделать крем с любыми другими ягодами: черникой, смородиной, малиной, абрикосами...

### **Крем на сахарной пудре**

Для крема-основы 200 г сливочного масла размягчите при комнатной температуре и взбейте миксером до бела. Продолжая взбивать и постепенно увеличивая скорость миксера, добавьте небольшими порциями 8 ст. л. просеянной сахарной пудры. Взбивайте до получения пышной однородной массы.

Для апельсинового крема слегка взбейте крем-основу с чуть подогретым (примерно до 28–30 °С) свежавыжатым соком 1 большого апельсина и стертой с него мелкой теркой цедрой. Вместо сока можете взять 5–6 капель натуральной апельсиновой эссенции или добавить 2 ст. л. апельсиновой настойки или ликера. Таким же образом можете сделать крем и с другими цитрусовыми.





**Домашнее сливочное масло** Вы когда-нибудь пробовали сделанное своими руками масло? Хотя бы то, что продается на колхозных рынках? У него удивительно нежный вкус и сильный молочный аромат, а жирность как будто и не чувствуется вовсе. Кусочек такого масла в холодильнике – это настоящий маленький праздник. Так почему бы нам его себе не устроить?!

**1,2 л самых жирных  
нестерилизованных сливок  
соль**

**350–450 г**

Подготовка: 20 мин.

Приготовление: 10 мин.

1. Удобнее всего готовить сливки при помощи стационарного миксера с глубокой миской, но можно сделать это и обычным ручным электрическим миксером. Влейте сливки комнатной температуры в большую миску (в 3 раза большую по объему, чем имеющееся у вас количество сливок). Затяните миску двойным слоем пленки так, чтобы пленка была надежно закреплена (лучше всего просто заверните миску со сливками в пленку целиком).
2. Сделайте в пленке надрезы так, чтобы в них пролезали венчики миксера. Установите венчики в миксер, аккуратно вставьте их в разрезы и начинайте взбивать на небольшой скорости, постепенно увеличивая ее до максимальной.
3. Сначала сливки взобьются в пышную пену, потом пена станет плотной и, наконец, изменит цвет с белого на бледно-желтый или белый с желтыми вкраплениями. Эти вкрапления и есть масло. Процесс занимает как минимум 8–10 мин.
4. Продолжайте взбивать еще 2–3 мин., чтобы масло сепарировалось. Отделившаяся жидкость (пахта) начнет разбрызгиваться во все стороны – для этого момента вам и нужно было закрывать миску пленкой. Выключите миксер.
5. Установите дуршлаг в миску, выстелите его тонкой полотняной салфеткой или марлей в несколько слоев. Снимите с миски пленку, вылейте ее содержимое в дуршлаг, оставьте на 15 мин.
6. Затем деревянной ложкой или силиконовой лопаткой помните содержимое дуршлага, чтобы убрать оставшуюся пахту и сделать масло однородным. Вымешивайте примерно 5 мин. Добавьте соль по вкусу и еще раз перемешайте. Масло готово, храните его в холодильнике.

#### **Совет гастронома**

Отделившаяся в процессе взбивания сливок пахта – великолепная вещь. На ее основе получают прекрасные напитки, пахту можно добавлять в блины, готовить с ней хлеб, кексы и маффины. Кроме того, это прекрасный маринад для курицы и рыбы, если вы собираетесь жарить их на гриле.





Сметана – это наш национальный продукт, на Западе его называют «русские сливки». В старину сметану готовили так: молоко ставили сквашиваться, потом снимали («сметали») верхний слой. На молокозаводах сметану делают, заквашивая пастеризованные сливки. Производят ее разной жирности – обычно от 10 до 42%, но бывает и больше. В домашних условиях качество промышленной сметаны проверить очень легко – растворите чайную ложку продукта в стакане горячей воды. Качественная сметана растворяется сразу, а подделка оседает на дно. Добавьте в сливки сметану хорошего качества (на 500 мл 1–2 ст. л.), перемешайте и оставьте при комнатной температуре. Когда сливки скиснут, уберите их в холодильник на нижнюю полку на сутки. И вы получите превосходную домашнюю сметану. Чем жирнее сливки, тем жирнее будет сметана.



**Теплый картофельный салат со сметанным соусом** Картофельные салаты очень любят немцы и американцы. Ну и мы тоже не прочь – особенно в сезон молодой картошки, когда хочется есть ее почти каждый день. Этот салат вполне может быть прекрасным ужином, о мясе вы даже не вспомните, просто сделайте еще один салат из помидоров и огурцов, лучше тоже со сметаной.

500 г мелкого молодого картофеля  
2–3 средних хрустящих  
маринованных огурца  
250 мл сметаны жирностью 10%  
1 ст. л. зернистой горчицы  
1 ч. л. кленового сиропа  
по маленькому пучку укропа  
и зеленого лука  
соль

**4 порции**

Подготовка: 30 мин.

Приготовление: 5 мин.

1. Картофель при желании почистите ножом или жесткой щеткой или просто помойте. Не разрезая, залейте кипящей водой так, чтобы она едва покрывала картофелины. На среднем огне доведите до кипения, посолите и варите 20–25 мин.
2. Пока варится картофель, для соуса мелко порежьте зелень и маринованные огурцы. Горчицу разотрите с кленовым сиропом. Смешайте сметану с горчицей и добавьте зелень и огурцы. Посолите по вкусу.
3. Слейте с картофеля воду, слегка подсушите в кастрюле на небольшом огне, потряхивая. Затем разрежьте каждую картофелину пополам и, пока картофель горячий, залейте соусом. Накройте крышкой, дайте постоять 5 мин. и подавайте.

#### Совет гастронома

Если у вас нет кленового сиропа, замените его жидким медом по вкусу. В сметанный соус можно вместо горчицы или вместе с горчицей добавить немного вустерского или соевого соуса – чтобы не класть соль.







**Желе из сметаны с ромовым изюмом** Очень простой в приготовлении превосходный легкий десерт, способный украсить любой праздничный стол, особенно в жаркий день. Для детей можно вымочить изюм не в роме, а в крепком зеленом чае с жасмином.

400 г сметаны жирностью 40%  
 1/2 стакана сахарной пудры  
 20 г желатина  
 1/2 стакана изюма  
 6 ст. л. рома  
 1 пакетик (10 г) ванильного сахара  
 ягоды из любого варенья  
 для украшения

#### 4–6 порций

Подготовка: 30 мин.  
 Приготовление: 1,5 ч

1. Изюм ошпарьте кипятком, обсушите и залейте ромом на 30 мин. Желатин замочите в 1/4 стакана холодной воды на 20 мин.
2. Сметану взбейте миксером на небольшой скорости с сахарной пудрой и ванильным сахаром до пышности.
3. Нагрейте 1/2 стакана воды. Желатин растворите в горячей воде на водяной бане, затем остудите, 10 мин. Добавьте желатин во взбитую сметану, тщательно перемешайте.
4. Слейте ром из изюма (ром сохраните). Изюм добавьте в сметану и разложите получившуюся массу по креманкам или небольшим мисочкам. Поставьте в холодильник минимум на 1,5 ч.
5. Застывшее желе выньте из холодильника, окуните дно креманок или мисочек на несколько секунд в горячую воду, переверните желе на тарелки. Каждую порцию полейте ложкой рома. Украсьте ягодами из варенья и подавайте немедленно.

#### Совет гастронома

Вместо изюма вы можете положить в такое желе любые сухофрукты, точно так же замочив их в роме (особенно вкусными получаются сушеные клубника и вишня, только ищите не ярко-красную, вымоченную в сиропе, а «некрасивую», но натуральную и душистую вяленую ягоду. Если вы захотите сделать желе со свежими ягодами или фруктами, предварительно подержите их на минимальном огне с небольшим количеством сахара, 7–10 мин.





**Сметанный крем с ягодами** Когда мы были маленькими (хотя происходило это в очень разные годы), то все, оказывается, любили очень простые десерты. Например, взять вкусную сметану из настоящего молока, не порошкового, посыпать ее сахаром и корицей и быстро-быстро съесть. И никаких пирожных не нужно. Этот соус из того же разряда, хотя, конечно, посложнее в изготовлении.

400–500 г сметаны жирностью 30%

1 стакан ягод (малина, клубника или черника)

2 маленьких лимона

2 крупных апельсина

2 ст. л. апельсинового ликера  
(Cointreau, Triple Sec, Grand Marnier)

3 ст. л. коричневого сахара

1 ч. л. ванильного сахара

4–6 порций

Подготовка: 20–25 мин.

Приготовление: 30 мин.

1. Ягоды протрите сквозь сито, чтобы избавиться от косточек.
2. Лимоны и апельсины вымойте щеткой, обдайте кипятком, вытрите насухо. Сотрите цедру со всех лимонов и 1 апельсина мелкой теркой и стожмите сок из citrusовых в сотейник.
3. Добавьте в сотейник с соком коричневый и ванильный сахар, а также половину всей цедры. Поставьте на небольшой огонь, доведите до кипения и варите, помешивая, пока объем жидкости не уменьшится в два с половиной раза, 7–10 мин. Влейте ликер, перемешайте и полностью остудите. Поставьте в морозильник на 15 мин.
4. В холодную сметану влейте смесь из соков с ликером, добавьте оставшуюся цедру и ягодное пюре, хорошо перемешайте. Поставьте в холодильник минимум на 30 мин., подавайте холодным.

#### Совет гастронома

Если хотите сделать соус более воздушным, взбейте сметану с пюре миксером – только на низкой скорости, иначе часть сметаны может свернуться.





**Корзиночки из сметанного теста с вишневой начинкой** Наверняка вы замечали, что дети, которые еще не вышли из возраста «мама-купи-мне-это», приходя в кофейню или кондитерскую, чаще всего заказывают корзиночки с ягодами. Может быть, потому, что мы почти никогда не делаем их дома. Спрашивается, почему? Это же так просто!

150 г сметаны жирностью 25%  
1,5 стакана муки  
2 желтка  
50 г сливочного масла  
1 ч. л. сахара  
соль  
200 мл сливок для взбивания

**Для начинки:**

400 г вишни без косточек  
3/4 стакана сахара  
1/2 стакана сухого белого вина  
2 ст. л. сладкого хереса  
сок и цедра 1 лайма  
2 ст. л. кукурузного крахмала

**6–8 порций**

Подготовка: 1 ч

Приготовление: 10–15 мин.

1. Для теста масло порежьте небольшими кусочками, порубите вместе с мукой в крошку. Холодную сметану смешайте с солью, сахаром и желтками. Добавьте получившуюся смесь в муку с маслом, быстро замесите тесто, скатайте его в шар, заверните в пленку и положите в холодильник на 30 мин.
2. Для начинки положите в сотейник сахар, влейте вино, херес и сок лайма. Доведите до кипения, добавьте вишню. Варите на слабом огне 5 мин. Снимите с огня. Смешайте крахмал с 1/4 стакана холодной воды и влейте в сотейник. Верните на огонь и мешайте, пока не загустеет. При необходимости добавьте еще немного разведенного крахмала. Снимите с огня и дайте остыть.
3. Охлажденное тесто раскатайте в пласт толщиной 2 мм, стаканом или порварским кольцом вырежьте кружки подходящего размера и уложите их в смазанные маслом формочки так, чтобы тесто покрывало дно и бока доверху. Наполните корзиночки начинкой.
4. Поставьте корзиночки на противень в разогретую до 200 °С духовку. Выпекайте 10–15 мин., выньте из духовки, накройте полотенцем и дайте полностью остыть.
5. Измельчите цедру лайма. Взбейте очень холодные сливки в пышную пену и аккуратно перемешайте с цедрой. Украсьте пирожное взбитыми сливками с помощью кондитерского мешка.

3



**Совет гастронома**

Если пустые формочки для корзиночек выдержать в холодильнике более 2 ч, их не надо будет смазывать маслом. Тесто хранится в холодильнике до 3 дней. А готовые корзиночки можно заморозить. Такое тесто отлично подходит и для несладких закусок – выпекайте корзиночки до готовности, пустыми, выложив пергаментом и засыпав сухой фасолью, чтобы края оставались ровными, 10–12 мин. Остудите и заполните любыми салатами или закусками.









Традиционное славянское название творога – «сыр». Блюда из него назывались сырными, да и сейчас мы говорим «сырники», хотя делаем их из творога. Появившиеся в России сычужные сыры стали называть губчатыми, а творог еще долго так и оставался сыром. Свежий творог приятен и слегка (именно слегка!) кисловат на вкус. Качество творога зависит от молока и степени отделения творога от сыворотки: чем лучше удалена сыворотка, тем больше остается жира и белка и тем лучше творог. Творог очень быстро портится, особенно приготовленный из сырого непастеризованного молока. Правда, он-то как раз и самый вкусный, именно такой продают на рынке. Творог промышленного производства вырабатывается из цельного, а также из частично или полностью обезжиренного пастеризованного молока. Поэтому он делится на жирный – 18% жиров, полужирный – 5–9% и обезжиренный – 0–0,5%. В продаже ассортимент творога весьма обширен: традиционной слоистой текстуры, мягкий диетический, зерненный, со сливками, всевозможные творожные сырки с наполнителями и без, творожные массы и пасты... В общем, на любой вкус.

**Сырники с соусом из кумкватов** Обычно сырники подают со сметаной, вареньем, медом, сгущенным молоком. А соус из кумкватов поначалу воспринимается как экзотика – но недолго, очень уж он ароматный, красивый и замечательно сочетается с творогом. А к хорошему, как известно, быстро привыкаешь. Немаловажно, что соус этот можно сделать заранее.

**500 г жирного творога**

**1/2 стакана муки**

**2 яйца**

**2 ст. л. сахара**

**30 г сливочного масла**

**1 ч. л. разрыхлителя**

**соль**

**Для соуса:**

**400 г кумкватов**

**2/3 стакана сахарной пудры**

**1 палочка корицы**

**4–6 порций**

Подготовка: 1 ч

Приготовление: 10 мин.

1. Для соуса нарежьте кумкваты кружками. Налейте в кастрюлю 250 мл холодной воды, положите сахарную пудру и поставьте на средний огонь. Как только вода закипит, убавьте огонь до минимального и добавьте кумкваты и корицу. Готовьте, пока кумкваты не станут почти прозрачными, а сироп будет напоминать варенье, 20–30 мин. Остудите до комнатной температуры и, по желанию, поставьте в холодильник до подачи.
2. Для сырников разотрите в миске творог (можете протереть его через сито), добавьте просеянную муку с разрыхлителем, яйца, сахар, соль по вкусу и тщательно перемешайте.
3. Получившееся тесто скатайте на присыпанной мукой рабочей поверхности в цилиндр диаметром около 5 см, нарежьте поперек на равные кусочки толщиной 1,5–2 см.
4. Растопите на небольшом огне масло в сковороде с толстым дном. Обмакните сырники в муку, стряхните лишнюю и обжарьте с обеих сторон до румяной корочки, по 3–4 мин. с каждой стороны (перевернув сырники, накройте сковороду крышкой). Подавайте горячими с холодным соусом.

#### Совет гастронома

Резать тесто для сырников удобнее всего тонким острым ножом, перед каждым разрезом обмакивая нож в кипятки и не вытирая лезвие.







**Творожные намазки** Вариантов творожных намазок множество: сладкие и соленые, с овощами и фруктами, с вареньем и острыми соусами, с различными травами и пряностями... Просто невероятный простор для творчества на кухне – ведь можно использовать практически любые любимые продукты. Это просто, быстро, вкусно – и очень полезно! В этих рецептах количество ингредиентов рассчитано на двоих.

#### Намазка с икрой

160 г не очень жирного творога  
4 ст. л. жирной сметаны  
1 маленькая луковица шалота или  
красная луковица  
соль, свежемолотый белый перец  
2 ч. л. или больше мелкой икры  
(ряпушка, сиг, форель)  
бородинский хлеб или половинки  
финских ржанных горбушек

Размешайте творог со сметаной, приправьте солью и перцем по вкусу. Луковицу очень мелко порежьте. На хлеб выложите сначала творог со сметаной, затем икру и сверху посыпьте мелко порезанным луком.

#### Намазка с помидорами

200 г жирного творога  
1 крупный спелый помидор  
несколько веточек кинзы  
1 ст. л. оливкового масла «экстра  
вирджин»  
соль, свежемолотый черный перец  
поджаренные тосты из белого хлеба

Положите помидор в кипящую воду на 30 сек., обдайте холодной водой, очистите от кожицы, разрежьте и удалите семена. Мякоть мелко порежьте. Кинзу измелите. В миске смешайте творог, помидоры и кинзу. Посолите, поперчите, заправьте маслом и перемешайте. Выложите намазку на тосты и подавайте немедленно.

#### Зеленая намазка

200 г мягкого творога  
1–2 зубчика чеснока  
по 4–5 веточек укропа, петрушки,  
тархуна  
1 ст. л. нерафинированного  
подсолнечного масла  
соль, свежемолотый черный перец  
финские сдобные сухари

Мелко порежьте всю зелень. Чеснок натрите на терке. Творог слегка взбейте венчиком, добавьте чеснок, зелень. Поперчите и посолите, заправьте маслом и перемешайте. Выложите намазку на сухари и подавайте немедленно. Зелень в эту намазку можно класть любую, по собственному вкусу.

#### Медовая намазка

200 г жирного творога  
1 желток  
2 ст. л. отборного золотистого  
изюма  
2 ст. л. жидкого меда плюс  
еще немного для подачи  
сдобные крекеры

Изюм залейте кипятком, оставьте на 15 мин. Затем откиньте на дуршлаг, обсушите и очень мелко порубите. Творог слегка взбейте венчиком или миксером на низкой скорости с желтком и медом, добавьте изюм и перемешайте. Выложите массу на крекеры, слегка полейте медом и подавайте немедленно. Мед при желании можно заменить кленовым сиропом или густым сиропом от айвового варенья.





**Вареники с творогом** Вареники – одно из самых известных блюд украинской кухни, которое получило широкое распространение и в России, и во всей Восточной Европе. С чем только их не делают! С ягодами и фруктами, с картошкой и грибами, с морковью и капустой, с зеленью и даже с мясом. Но мы больше всего любим вареники с творогом.

3 стакана муки  
3/4 стакана молока  
2 яйца  
соль  
сливочное масло для подачи

**Для начинки:**

700 г нежирного творога  
3 ст. л. жирной сметаны  
2–3 желтка  
соль, сахар

**6–8 порций**

Подготовка: 1 ч 20 мин.

Приготовление: 10 мин.

1. В холодное молоко (оно должно быть буквально ледяным) добавьте соль, сахар, яйца, взбейте и при непрерывном помешивании просейте муку. Замесите тесто средней густоты. Заверните в пленку и оставьте на 30 мин. – так тесто будет легче раскатывать.
2. Для начинки творог положите в установленный в миске дуршлаг, выстланный плотной салфеткой или несколькими слоями марли, сверху поставьте груз весом 1 кг, оставьте на 1 ч. Затем соедините творог с остальными ингредиентами начинки (соль и сахар добавьте по вкусу, вареники могут получиться сладкими или солеными) и тщательно вымешайте до однородности.
3. Раскатайте тесто в пласт толщиной 1,5–2 мм. Вырежьте тонким стаканом или круглой металлической выемкой кружки диаметром 5–7 см. В центр каждого кружка выложите 1 ч. л. начинки, кружок сложите пополам, края защипайте. Старайтесь места соединения сделать не толще, чем остальное тесто (толстые места плохо провариваются).
4. Доведите до кипения в большой широкой кастрюле 3 л воды, слегка ее подсолите. Опустите в кипяток вареники. После того как вареники всплыли на поверхность, готовьте их еще 3–4 мин., переложите шумовкой в глубокую миску и полейте растопленным маслом, чтобы они не слиплись. Подайте вареники немедленно, очень горячими, со сметаной.

3



**Совет гастронома**

Форма вареников может быть другой: раскатанный пласт порежьте на квадраты 5 x 5 см, в середину положите 1 ч. л. начинки и сложите противоположные концы квадрата, защипайте. Вареники получатся треугольными. Если начинка сладкая, то можете в нее добавить изюм. Готовые сладкие вареники посыпьте сахарной пудрой и корицей или обжаренными в масле сухарями и сахаром. Если начинка несладкая, то посыпьте готовые вареники измельченным луком, поджаренным на сливочном масле до золотистого цвета.







**Домашний творог** Сколько бы ни продавалось сортов творога в магазинах и на рынках: и пластовый, и мягкий, и зернистый, и обезжиренный, и со сливками, – такого вкуса, как у домашнего, вы не найдете нигде. Нежнейшая субстанция, которая буквально тает во рту, – «мамин» творожок так любят дети... И взрослые, если им останется хоть немного.

**Начинайте готовить за 12–14 ч до подачи**

3 л нестерилизованного молока  
1/2 л натурального «живого» йогурта  
или простокваши

**900 г**

Подготовка: 9–11 ч

Приготовление: 2 ч 30 мин.

1. Молоко влейте в идеально чистую кастрюлю, слегка подогрейте (примерно до 40 °C), добавьте в него йогурт или простоквашу, размешайте, закройте крышкой, оставьте сквашиваться на 8–12 ч. Скваженное молоко в результате должно быть довольно густым.
2. Кастрюлю со сквашенным молоком поставьте на водяную баню на большую кастрюлю, наполовину наполненную холодной водой. Нагрейте на небольшом огне до кипения воды в большей кастрюле, уменьшите огонь до минимального и готовьте 15–20 мин. Следите, чтобы масса в меньшей кастрюле ни в коем случае не закипела, иначе творог получится резиновым. Выключите огонь, оставьте кастрюлю с творогом в воде до полного остывания.
3. Откиньте содержимое кастрюли в выстланный «вафельным» полотенцем, полотняной салфеткой или несколькими слоями марли дуршлаг, поставленный на кастрюлю. По мере стекания сыворотки несколько раз аккуратно перемешайте творожную массу для получения равномерной консистенции (чтобы с краю творог не получился суше, чем в центре). Это займет не менее 2 ч.
4. Завяжите края ткани, чтобы получился мешочек, и подвесьте его над раковиной, чтобы стекла оставшаяся сыворотка, на 30 мин. Небольшое количество влаги должно остаться в твороге – от этого он только вкуснее.

2



3



#### Совет гастронома

Сыворотку от творога не выливайте – это ценнейший продукт! Ее очень полезно пить просто так, а кроме того, можно использовать для выпечки хлеба, блинов или оладий.





**Творожная запеканка с абрикосами** Почему-то во многих семьях принято делать запеканки из того творога, про который забыли. Полежавший такой уже, но еще не испортившийся – есть невкусно, выбросить жалко, давайте делать запеканку. Так себе из подобного творога получается лакомство, дорогие друзья. Когда наш прекрасный повар Илья Жданов испек запеканку по этому рецепту, редакция ее попробовала, заохала от восторга и принялась расспрашивать Илью – что там, дескать, за секрет в этом рецепте? Илья вежливо улыбался и говорил, что обычный рецепт, просто творог очень хороший...

1 кг свежих абрикосов  
500 г нежирного творога  
150 г натурального йогурта  
50 г сливочного масла плюс  
еще для смазывания  
1/2 стакана сахара  
3 яйца  
3 ст. л. манной крупы  
цедра 1 лимона  
2 ч. л. разрыхлителя  
50 г крупномолотого миндаля  
или пластинок  
щепотка соли  
сахарная пудра и пластинки миндаля  
для подачи

6–8 порций

Подготовка: 30 мин.

Приготовление: 1 ч

1. Абрикосы положите в кипяток на несколько секунд, обдайте холодной водой и снимите кожицу. Удалите косточки, мякоть нарежьте мелкими кубиками. Цедру измельчите.
2. Творог протрите через сито. Масло размягчите, смешайте с сахаром, солью, яйцами, творогом, йогуртом и цедрой. Смешайте с разрыхлителем манную крупу. Добавьте в манку мелко порезанные абрикосы, перемешайте. Тщательно смешайте манку с абрикосами и творожную массу.
3. Круглую форму диаметром 24–26 см смажьте маслом, посыпьте половиной молотого миндаля, выложите творожную массу, разровняйте мокрым ножом и посыпьте оставшимся молотым миндалем.
4. Выпекайте в разогретой до 175 °С духовке до золотистого цвета, 1 ч. Воткнутая в готовую запеканку деревянная палочка должна выходить сухой. Готовую запеканку выложите на блюдо, слегка остудите, посыпьте сахарной пудрой и пластинками миндаля. Подавайте теплой или холодной.

2



3



#### Совет гастронома

Если в продаже нет свежих абрикосов, можете взять консервированные из компота. Или купите хорошей крупной кураги и замочите ее в холодной воде на 12–14 ч, затем обсушите и готовьте по рецепту.







**Розовая пасха с вареньем** Знаете, как творожная пасха называется по-церковнославянски? «Млеко огуествшее»! Правда, это только в требнике написано, так никто не говорит, даже священнослужители. Предлагаем вам рецепт простого и вкусного «млека». Эта пасха получается очень красивой, розовой, не слишком сладкой, с нежным ароматом – благодаря простому малиновому варенью.

**Начинайте готовить за 13–17 ч до подачи**

1 кг хорошего не слишком жирного творога  
150 мл нестерилизованных сливок жирностью больше 30%  
100 г домашнего сливочного масла (см. стр. 198)  
5 желтков  
2 белка  
1,5 стакана малинового варенья  
цедра 1 лимона  
2 ст. л. малинового ликера (например, Marie Brizard или Chambord)  
2 ч. л. ванильного сахара

**6–8 порций**

Подготовка: 5–7 ч

Приготовление: 8–10 ч

1. Творог положите в установленный в миске дуршлаг, выстланный полотняной салфеткой или несколькими слоями марли, сверху поставьте груз весом 5 кг, оставьте на 4–6 ч. Отжатый творог протрите через сито (это обязательно, без этого пасха получится крупитчатой).
2. Варенье также протрите через самое мелкое сито, чтобы избавиться от косточек, и миксером взбейте с творогом, постепенно увеличивая скорость, 10 мин. Продолжая взбивать, добавьте сливки, взбивайте до однородности.
3. В другой миске добела разотрите масло, желтки взбейте с сахаром. Взбейте миксером вместе желтки и масло, 10 мин. Соедините масляно-желтковую смесь и творожную, добавьте измельченную цедру и ликер, взбивайте 10–15 мин.
4. Белки взбейте в стойкую пену. Аккуратно добавляйте к творожной массе, перемешивая лопаткой снизу вверх.
5. Выложите пасху в пасочницу, застеленную марлей. Края марли заверните, чтобы закрыть дно пасхи, и поставьте в холодильник на 8–10 ч. Перед подачей дайте пасхе постоять 30 мин. при комнатной температуре.



#### Совет гастронома

Если у вас нет специальной формы для пасхи, вы можете выложить массу в горшок для цветов, дуршлаг или глубокую миску. Розовую пасху можно сделать и с вишневым вареньем. Тогда не используйте лимонный сок – у вишни достаточно своей кислоты, а сами ягоды можете замочить в шерри-бренди или десертном вине, а потом обсушить и добавить в пасху.





**Пирог с малиной из творожного теста** Пироги с ягодами особенно хороши в сезон, когда в лесу появляется настоящая малина (дикая клубника, черника, земляника). аромат которой разносится по дому, стоит лишь поставить на стол корзинку. Если вам хочется приготовить ягодный пирог зимой, то попробуйте именно этот – тесто такое вкусное, что сойдут даже замороженные ягоды.

100 г жирного творога  
1 стакан муки  
100 г сливочного масла  
1 яйцо  
1 стакан очищенного фундука  
1 ст. л. сахарной пудры  
щепотка соли

**Для начинки:**

2 стакана малины  
1/2 стакана молока  
1/2 стакана жирных сливок  
1 яйцо  
1 желток  
1/4 стакана сахара  
1 ч. л. ванильного сахара

**6–8 порций**

Подготовка: 50 мин.

Приготовление: 40 мин.

1. Для теста фундук смелите в крошку в комбайне или кофемолке. Масло порежьте маленькими кубиками. Выложите в миску муку, творог, масло и орехи. Ножом порубите все вместе в крошку.
2. Сделайте из получившейся массы горку, а в ней углубление – «колодец», разбейте в него яйцо, добавьте сахарную пудру и щепотку соли. Быстро замесите тесто, заверните его в пленку и положите в холодильник на 30 мин.
3. Для начинки в чистую миску влейте молоко и сливки, положите обычный и ванильный сахар, яйцо и желток. Вымешайте венчиком до однородности.
4. Выньте тесто из холодильника, раскатайте в круг, выложите в форму, чтобы получились высокие бортики. Наколите вилкой дно.
5. Молочно-сливочную заливку аккуратно вылейте на тесто. Сверху выложите все ягоды. Выпекайте в разогретой до 180 °С духовке, пока начинка не загустеет, примерно 40 мин.

**Совет гастронома**

Творожное тесто можно сделать и с молотым миндалем, но тогда добавьте для аромата и вкуса немного миндальной эссенции. В начинке малину можно заменить и на чернику, голубику, бруснику. Еще очень неплохо получается с клубникой и земляникой!





**Творожный пирог с маком** Сочетание творога и мака – совсем не самое очевидное. Но получается потрясающе – для любителей выпечки это просто маковый рай!

1 стакан с горкой муки  
1 ч. л. разрыхлителя  
1 яйцо  
125 г сливочного масла плюс  
еще для смазывания  
3–4 ст. л. сахара  
1 желток для смазывания

**Для начинки:**

500 г творога  
1,5 стакана мака  
2 яйца  
50 г сливочного масла  
2/3 стакана сахара  
1 лимон  
2 ст. л. муки  
щепотка разрыхлителя

**6–8 порций**

Подготовка: 45 мин.

Приготовление: 55–60 мин.

1. Для теста размягчите масло, просейте муку с разрыхлителем. Из всех перечисленных ингредиентов замесите тесто, положите его в холодильник минимум на 30 мин.
2. Для начинки мак залейте кипятком на 20 мин., откиньте на сито. Разотрите в ступке с 2 ст. л. сахара или дважды пропустите через мясорубку с очень частой решеткой.
3. Лимон ошпарьте кипятком, вытрите насухо. Сотрите цедру мелкой теркой, из лимона выжмите сок. Яйца с оставшимся сахаром взбейте миксером.
4. Масло для начинки размягчите. В творог добавьте просеянную муку, разрыхлитель, масло, цедру и 2 ст. л. лимонного сока. Перемешайте миксером на малой скорости, затем добавьте яичную смесь и аккуратно перемешайте еще раз лопаткой.
5. Дно и бока разъемной формы диаметром 26 см смажьте маслом и выложите тесто, разминая его руками – сделайте бортик высотой 4 см.
6. На тесто сначала выложите мак и разровняйте лопаткой, а затем положите творожную смесь. Выпекайте в разогретой до 175° С духовке 55–60 мин. Взбейте желток и смажьте поверхность пирога за 10 мин. до готовности. Пирог остудите в форме.

**Совет гастронома**

Если вы хотите, чтобы тесто готового пирога было более мягким, выпекайте его 45–50 мин., но тогда не вынимайте его сразу из духовки – оставьте там остывать.







**Булочки с творогом** Каких только булочек не изобрели разные народы! Со счету собьешься... Среди этого булочного «моря» у нас есть свои фавориты. Этот вариант – почти классическая ватрушка, только несладкая – несомненно, входит в их число. Особенно вкусны эти булочки почему-то осенью, со стаканом теплого молока или большой чашкой горячего чая.

примерно 5 стаканов муки  
25 г свежих дрожжей  
1 1/4 стакана молока  
3 яйца  
1/2 стакана мелкокристаллического сахара  
100 г сливочного масла  
1/4 ч. л. соли

**Для начинки:**  
400 г нежирного творога  
1 яйцо  
5–6 перьев зеленого лука  
соль  
1 желток и 1 ст. л. молока  
для смазывания булочек

**20 штук**  
Подготовка: 1 ч 40 мин.  
Приготовление: 20 мин.

1. Для теста смешайте дрожжи с 1 ст. л. сахара и растворите в теплом (примерно 37 °C) молоке. Добавьте 1/2 стакана муки, перемешайте. Дайте опаре подойти, 20–30 мин. Она увеличится, появится пенка из пузырьков.
2. Растопите сливочное масло, остудите. Взбейте яйца с сахаром, смешайте с маслом. В глубокую миску просейте 4 стакана муки, добавьте соль, выложите опару и яично-масляную смесь и в комбайне или миксером замесите гладкое эластичное тесто. Тесто должно отставать от стенок миски. Если будет липнуть, подсыпьте муки. Накройте тесто и поставьте в теплое место на 40 мин.
3. Для начинки творог положите в установленный в миске дуршлаг, выстланный полотняной салфеткой или несколькими слоями марли, сверху поставьте груз весом 1 кг, оставьте на 1 ч. Измельчите зеленый лук. Смешайте творог с яйцом и луком, посолите.
4. Подошедшее тесто выложите на присыпанную мукой рабочую поверхность, разделите на 20 равных частей. Скатайте из них шарики.
5. Противень застелите силиконовым ковриком или пергаментом, каждый шарик чуть приплюсните и выложите на противень на расстоянии 4 см друг от друга. Дайте им расстояться 15–20 мин., накрыв полотенцем.
6. Доннышком стакана сделайте в булочках углубление. В середину положите начинку, а края смажьте взболтанным с молоком желтком. Поставьте противень с булочками в разогретую до 200 °C духовку, выпекайте до золотистого цвета, примерно 20 мин.

6



**Совет гастронома**

Если стакан, когда вы будете делать углубление, будет прилипать к тесту, окуните его в холодную воду или припылите дно мукой.







**Творожный чизкейк с зеленым чаем** Немного желаний, немного терпения, немного умения – и у вас получится необыкновенный по вкусу и по цвету чизкейк, который поразит воображение ваших близких и друзей! Хорош он еще и тем, что его не нужно печь. Только обязательно найдите японский порошковый чай мачча – без него пропадет вся «изюминка» этого десерта... вернее, «чаинка».

**Начинайте готовить за 5–6 ч до подачи**

100 г хорошего белого шоколада  
3 ст. л. жирных сливок  
50 г сдобного сухого печенья  
50 г очищенного миндаля

**Для начинки:**

300 г нежирного творога средней жирности  
1 стакан жирных сливок  
150 г натурального йогурта  
5 ч. л. мачча, зеленого чая в порошке  
1/2 стакана мелкокристаллического сахара  
10 г желатина  
3 ст. л. лимонного сока

**Для украшения:**

50 г хорошего белого шоколада  
1 ст. л. жирных сливок  
1 ч. л. мачча, зеленого чая в порошке

**8 порций**

Подготовка: 50 мин.

Приготовление: 4–5 ч

1. Для основы круглую форму диаметром 20–22 см облейте холодной водой и поставьте в морозильник на 5 мин. Миндаль поджарьте на сухой сковороде на среднем огне, потряхивая, 3–4 мин., и смелите в комбайне или в кофемолке в мелкую крошку. Печенье тоже измельчите в комбайне или поместите в пластиковый пакет и раскатайте скалкой. Смешайте печенье с миндалем.
2. Порубите очень мелко шоколад, растопите его на водяной бане вместе со сливками. Добавьте печенье с миндалем, быстро перемешайте до однородности.
3. Выньте форму из морозильника, застелите пленкой. Выложите шоколадную массу, уплотните и разровняйте руками, поставьте в холодильник, пока делается начинка.
4. Для начинки желатин замочите в 1/4 стакана холодной воды на 20 мин. Творог протрите через сито и миксером взбейте с сахаром. Йогурт смешайте с порошком зеленого чая. Добавьте йогурт в творог и опять взбейте.
5. Желатин остожмите и, помешивая, растворите в лимонном соке на водяной бане. Влейте желатин в творожную массу и еще раз слегка взбейте. В отдельной миске взбейте очень холодные сливки и тщательно, лопаткой, вмешайте в творожную массу. Переложите начинку в форму с основой, разровняйте и поставьте в холодильник минимум на 4–5 ч.
6. Для украшения растопите шоколад со сливками на водяной бане или в микроволновке, добавьте чайный порошок, перемешайте. Можете залить получившуюся массу в специальные формочки и получить зеленые листики, кружочки, треугольнички. Украсьте ими поверхность готового чизкейка.

1



2



3



#### Совет гастронома

При желании можно обсыпать бока чизкейка зеленой или белой кокосовой стружкой. Для этого чизкейка категорически не подходит пористый шоколад. Лучше всего купить швейцарский плиточный без добавок.







Молоко, сквашенное различными видами бактерий, пользуется огромной популярностью у миллионов людей в разных частях света. Перечислить все его разновидности мы не можем, но на некоторые обратим более пристальное внимание. По характеру брожения кисломолочные продукты разделяются на две группы. Одни: простокваша, ацидофилин, йогурт – заквашиваются на основе молочнокислых бактерий. К другой группе относятся кефир, кумыс, шубат и другие продукты, при производстве которых есть и молочнокислое, и спиртовое брожение. **Простокваша** вырабатывается из пастеризованного молока, сквашенного кисломолочными бактериями. Различают несколько видов простокваши. **Обыкновенную** готовят на чистых культурах молочнокислых стрептококков, она имеет нежный густок с освежающим вкусом, слабокислым по сравнению с другими простоквашами. **Мечниковскую** готовят из чистых культур болгарской палочки и молочнокислых стрептококков, у нее более плотный густок и кисловатый вкус. Для **ацидофильной** при закваживании в молоко с молочнокислым стрептококком вносится ацидофильная палочка.

**Варенец** готовят из топленого молока, сквашивая теми же культурами, что и мечниковскую простоквашу. Он имеет слегка вязкую, плотную консистенцию, кремовый цвет, приятный кисловатый вкус с привкусом топленого молока. **Ряженка** производится из топленого молока повышенной жирности сквашиванием чистыми культурами молочнокислых стрептококков, она темно-кремовая, с некоторой тягучестью. **Йогурт** производится из натурального молока сквашиванием специальными культурами:

болгарской палочкой и термофильными стрептококками. Родина йогурта – Балканы, где эти уникальные культуры были впервые выделены, хотя первое упоминание о нем было найдено у народов, заселявших территорию современной Индии. Огромное различие существует между «живыми» и «долгоиграющими» йогуртами. Последние не содержат живых бактерий, пользы от них – никакой. **Греческий йогурт** изготавливается из коровьего, овечьего или козьего молока без добавления консервантов, он довольно жирный, очень густой и островатый. **Катык, мацони, мацун, джугурт** –

фактически разновидности йогурта, немного отличающиеся в зависимости от страны происхождения. **Кефир** получается закваживанием молока кефирными грибами – соединением молочнокислых палочек, стрептококков, дрожжей и уксуснокислых бактерий. Его родина – Северная Осетия. История появления кефирного грибка в России довольно запутанная, промышленное производство началось только в 1909 году. Тем не менее это национальный российский продукт – технология его производства была запатентована именно у нас. Вкус и качество кефира напрямую зависят от качества молока. Чем оно жирнее, тем кефир гуще. Чем дольше он зреет, тем больше в нем спирта. Если в обычный кефир добавить специальные бифидобактерии, получится **биокефир**. Из молока кобылицы путем молочнокислого и спиртового брожения делают **кумыс**, он обладает уникальными лечебными свойствами. Кумыс делится на слабый (созревал 24 ч), средний (48 ч) и крепкий (72 ч). Крепкий натуральный кумыс содержит до 4,5% спирта.

**Шубат** делают так же, как кумыс, но из молока верблюдицы.







**Айран** Этот летний прохладительный молочный напиток очень популярен в Средней Азии и в Закавказье. Лучше всего его делать с родниковой водой, но в городе можно и с минеральной. Самый вкусный айран получается из сузьмы (то есть катыка, который положили в полотняный мешочек, подвесили и дали стечь жидкости). Айран в жару одновременно утоляет и жажду, и голод.

300 мл катыка или густого  
натурального йогурта  
100 мл минеральной воды  
щепотка соли или сахара  
колотый лед

### 2 порции

Подготовка: 1 ч

Приготовление: 5–7 мин.

1. Минеральную воду и катык (или йогурт) предварительно охладите, минимум 1 ч.
2. Перелейте катык в глубокую деревянную, фарфоровую или глиняную посуду, венчиком тщательно взбейте до однородной пышной массы, после чего по вкусу положите сахар или соль и снова взбейте.
3. Непрерывно взбивая, тонкой струйкой влейте в пышную массу из катыка холодную минеральную воду. Айран должен быть пенистым и шипучим.
4. Готовый айран перелейте в высокие бокалы и поставьте на блюдо с колотым льдом.

### Совет гастронома

Поскольку айран быстро расслаивается, готовьте его непосредственно перед подачей. Если же айран простоял больше часа, то перед употреблением взболтайте его. Айран можно подавать не только как самостоятельное блюдо, но и как дополнение к отварному картофелю, картофельному пюре, гречневой каше. Если вы делаете напиток соленым, в него можно добавить мелко порубленную зелень петрушки, укропа или кинзы.





**Варенец** Это старинный русский напиток из топленого молока, очень-очень любимый. Лучше всего топленое молоко делать в русских печах, в глиняных крынках, где оно медленно вытапливается, приобретая красноватый оттенок. Затем молоко сквашивается. Особый вкус варенец приобретает за счет пенки, которая образуется при топлении молока. Если у вас (как у нас) нет русской печи, не расстраивайтесь – готовьте в обычной духовке, постепенно снижая температуру.

**Начинайте готовить за 15–20 ч до подачи**

1 л нестерилизованного молока  
200 мл нестерилизованных сливок  
жирностью 22%  
1/2 стакана нестерилизованной  
жирной сметаны

**4 порции**

Подготовка: 10 мин.

Приготовление: 15–20 ч

1. Молоко и сливки смешайте в широкой, лучше глиняной, посуде, поставьте ее в разогретую до 170 °С духовку. Готовьте 3–5 ч, каждый час уменьшая температуру духовки на 10 °С – но не ниже, чем до 130 °С. Молоко должно увариться на треть и стать кремовым. Когда на поверхности молока образуются румяные пенки, опускайте их ложкой на дно и размешивайте. Повторите несколько раз. Одну пенку выложите на тарелку.
2. Отлейте 1 стакан готового молока, остудите до комнатной температуры, смешайте со сметаной.
3. Топленое молоко разлейте по стаканам или порционным горшочкам, остудите до 35–40 °С, в каждую порцию влейте закваску со сметаной. Сверху положите по кусочку пенки. Держите в теплом месте, пока не сквасится. Обычно это занимает 12–15 ч.
4. Готовый варенец поставьте в холодильник. Подавайте холодным или комнатной температуры.

**Совет гастронома**

Обычно варенец подают с сахаром, медом, корицей и сдобными сухарями – целыми или толчеными.





**Виили – финская простокваша** У нас – простокваша, на Кавказе – мацони, в Азии – катык, в Исландии – скир, в Норвегии – фильмолк, а в Финляндии – виили. Приготовить простоквашу с «нордическим характером» совсем не сложно. Всего-то и нужно – время, а усилий почти никаких. Проще всего, если у вас есть закваска – готовая виили. Но если нет, можно сделать все самостоятельно.

**Начинайте готовить за 1 день до подачи**

1 л нестерилизованного молока  
8 ст. л. жирных сливок  
4 ч. л. с горкой готовой виили  
или 4 ст. л. нестерилизованной сметаны жирностью больше 40%

**4–8 порций**

Подготовка: 15 мин.

Приготовление: 25 ч

1. Возьмите 4 горшочка или чашки емкостью по 300 мл или 8 по 150 мл, поровну разложите в каждую виили или сметану, разболтайте массу, чтобы она частично покрыла не только дно, но и стенки.
2. Смешайте до полной однородности сливки с молоком, разлейте эту смесь по емкостям с закваской, оставьте для закисания на 24 ч. Все это время не перемещайте емкости и лучше вообще не трогайте.
3. Готовую простоквашу поставьте в холодильник минимум на 1 ч. Подавайте виили холодной с сахаром и специями, а летом – с ягодами.

**Совет гастронома**

К виили можно сделать заправку: всыпьте в ступку 3 ст. л. коричневого сахара и 1 ст. л. имбирного порошка, положите 1 палочку корицы и растолките все вместе как можно мельче. Такой смесью простоквашу можно посыпать прямо в чашке, по вкусу.





**Таратор – холодный суп с огурцом** Это традиционный суп национальной кухни Болгарии, но любят его и в Албании, и в Македонии, и в Турции. Идеальная еда в жару – подается таратор очень холодным. Он имеет один только недостаток: не годится в качестве ланча посреди рабочего дня. Иначе придется дышать чесноком на коллег... Выход один: есть таратор всем офисом!

600 мл густого натурального йогурта  
1 длинноплодный огурец  
2 зубчика чеснока  
небольшая горсть очищенных  
грецких орехов  
4 ст. л. оливкового масла  
несколько веточек укропа  
соль, свежемолотый черный перец  
минеральная вода

**6 порций**

Подготовка: 15 мин.

Приготовление: 2 ч

1. Чеснок измельчите, положите в ступку с солью, разотрите в пасту. Переложите в охлажденную супницу или миску.
2. Огурец очистите от кожуры (по желанию) и очень мелко порубите или натрите на крупной терке. Добавьте в супницу с чесноком, перемешайте.
3. В той же ступке растолките орехи не очень мелко. Также положите в супницу. Влейте йогурт и масло, тщательно перемешайте.
4. Мелко нарежьте укроп. Разведите содержимое супницы минеральной водой до желаемой густоты. Поперчите по вкусу и посолите, если нужно. Положите укроп, перемешайте и поставьте в холодильник минимум на 1 ч. Подавайте холодным.

**Совет гастронома**

Таратор часто подают с колотым льдом, который выкладывается в тарелки. Для придания большей свежести можно посыпать суп порванными руками листиками мяты.





**Литовский свекольник** Этот холодный суп – Šaltibarščiai – очень популярен в Литве, летом он есть практически в каждом уважающем себя кафе или ресторане. Выпускаются даже специальный кефир и простокваша – для домашних свекольников.

1,5 л кефира, лучше всего  
жирностью 12%

500 г свеклы или поллитровая банка  
маринованной свеклы

3 средних огурца

8 яиц

небольшой пучок укропа

5–6 перьев зеленого лука

соль, сахар

4 порции

Подготовка: 1–2 ч

Приготовление: 10 мин.

1. Сырую свеклу заверните каждую по отдельности в несколько слоев фольги и запеки­те в разогретой до 190 °С духовке до готовности, 1 ч. Остудите, очистите и натрите на крупной терке. Положите свеклу в кастрюлю, залейте небольшим количеством холодной воды так, чтобы она только покрывала свеклу. Доведите до кипения на среднем огне, готовьте 5 мин. Остудите, поставьте в холодильник на 1 ч. Если свекла маринованная, порежьте ее соломкой и, если любите поострее, добавьте в кастрюлю маринад от свеклы.
2. Яйца сварите вкрутую (см. стр. 14), очистите от скорлупы. 4 яйца мелко порубите, оставшиеся 4 разрежьте вдоль пополам.
3. Огурцы очистите от кожуры, натрите на крупной терке или мелко порежьте. Зелень измельчите.
4. В кастрюлю со свеклой добавьте огурцы, рубленые яйца, зелень. Залейте очень холодным кефиром. Посолите, добавьте сахар по вкусу. Разлейте по охлажденным тарелкам. В середину каждой тарелки положите половинки яйца.

#### Совет гастронома

Этот свекольник обычно подают с горячей вареной картошкой и зеленью. К сожалению, кефир жирностью 12% продается только в Литве. Чтобы наш самый жирный кефир 3,5% довести до нужной кондиции, добавьте в него сметану.







**Цацики** Как только не произносят во всем мире название этого соуса! Дзадзики, сацики, джаджики... Ну, по-гречески он пишется *τζατζίκι*, если это вам чем-то поможет. И в Греции его обязательно подают к мясу – шашлыкам сувлаки или к джирос – мясу с овощами в пите.

**Начинайте готовить за 5–7 ч до подачи**

350 мл греческого йогурта  
или любого другого натурального йогурта  
1 небольшой длинноплодный огурец  
4 зубчика чеснока  
1 ст. л. оливкового масла «экстра вирджин»  
несколько капель лимонного сока  
соль

**4 порции**

Подготовка: 4–6 ч

Приготовление: 1 ч

1. Выложите йогурт в полотняный мешочек или сито, выстланное несколькими слоями марли. Подвесьте мешочек над миской, куда будет стекать жидкость, на 4–6 ч. Если вы пользуетесь марлей, то аккуратно соберите ее концы, завяжите, чтобы получилось подобие мешочка – и точно так же подвесьте.
2. Очистите огурец от кожуры, натрите на крупной терке, выложите в сито на 10 мин., чтобы стекла лишняя жидкость. Чеснок раздавите и мелко порубите.
3. Выложите готовый густой йогурт в миску, добавьте огурцы, чеснок, влейте масло, лимонный сок, тщательно перемешайте. Посолите по вкусу.
4. Поставьте соус в холодильник минимум на 1 ч и подавайте холодным к мясу, курице, овощам или просто так, с поджаренными кусочками питы.

**Совет гастронома**

Используя настоящий густой греческий йогурт (у нас он встречается в дорогих супермаркетах), вы можете его не подвешивать, а готовить соус сразу – это ускорит процесс. Если хотите сделать цацики более красочным, добавьте немного мелко нарезанных листьев мяты, рейхана (фиолетового базилика), укроп или петрушку.











<b>Al dente (читается «аль денте»)</b>	классическая для Италии степень проварки макарон, дословный перевод – «на зубок». Макароны при этом не разваренные, чуть твердые в самой середине. Чтобы сварить макароны al dente, точно соблюдайте время варки, заданное на упаковке. Если указан промежуток времени (например 4–5 мин.), выбирайте нижнюю границу.
<b>Багет</b>	традиционный французский хлеб, чаще всего очень длинный батон с хрустящей корочкой и воздушным (почти до полного отсутствия) мякишем. В некоторых пекарнях делают мини-багеты, иногда надрезая их и смазывая чесночным или травяным маслом.
<b>Бальзамический уксус</b>	делается в Италии из белого винограда сорта треббьяно и выдерживается в дубовых бочках. Настоящий бальзамический уксус производится только в городе Модена или Реджо-Эмилии. Если на моденском уксусе красная этикетка, значит, его выдерживали как минимум 12 лет, если серебряная – то как минимум 18, а золотая этикетка говорит о выдержке от 25 до 100 лет. Чем уксус старше, тем он вкуснее, а его аромат насыщеннее. Бальзамический уксус очень недешев, но он исключительно долго хранится и требуется его обычно всего несколько капель.
<b>Белый перец</b>	то же самое, что черный перец, только специально обработанный. Недозревшие ягоды перца (они красного цвета) вымачивают в воде, после чего у него отслаивается кожура и его аромат делается значительно более тонким, а сам он неострым.
<b>Бисквит</b>	основа для пирожных и тортов из теста, сделанного на основе взбитых с сахаром яиц и муки.
<b>Бриошь</b>	французский сдобный хлеб, часто печется в форме круглой булочки с шариком наверху. Иногда в тесто для бриоши добавляют пряные травы и специи, но чаще орехи, цукаты или шоколад.
<b>Ваниль</b>	плоды орхидеи родом из Мексики и с Панамы. И хотя теперь ее выращивают больше на Реюньоне, Мадагаскаре, Гавайских островах и Шри-Ланке, лучшей остается мексиканская ваниль. Продается в стручках, а также в виде «субпродуктов»: ванильного сахара и ванильного экстракта. Ванилин – синтетический продукт, к настоящей ванили отношения не имеет.
<b>Вустерский соус</b>	традиционный соус для английской кухни, рецепт которого был, по легенде, привезен из Индии. Делается на основе патоки, уксуса, перца чили, анчоусов, лука, чеснока, соевого соуса и других ингредиентов. У нас его часто неправильно называют «ворчестерским», поскольку по-английски он действительно пишется worcester. Но читается именно «вустер».
<b>Глазурь</b>	тонкая, но очень плотная оболочка кондитерских изделий из сахара или шоколада.
<b>Глазировать</b>	покрывать глазурью. Обычно это делают с помощью кулинарной кисточки, нанося на изделия 2–3 слоя и затем подсушивая.

<b>Имбирь</b>	корень растения с таким же названием. В Европу его завезли из Юго-Восточной Азии. Одна из самых популярных пряностей на Востоке. Его используют свежим, сушеным, консервированным. Имбирь имеет характерный сильный пряный аромат. Если вы употребляете свежий имбирь, то его предварительно нужно очистить.
<b>Кайенский перец</b>	очень острый перец родом из округа Кайенна в бывшей Французской Гвиане, теперь выращивается в Индии и Японии. Из него делают порошок, перемалывая мякоть вместе с семенами.
<b>Кардамон</b>	плоды тропического растения, небольшие зеленые «коробочки» с несколькими семенами внутри. Имеет сладкий, пряный, совсем неострый запах, используется в сладких и несладких блюдах и напитках – целиком или только семена. Продается «коробочками» или уже размолотым, в порошке. Готовый порошок очень быстро теряет запах.
<b>Карри</b>	это слово может обозначать: 1) порошок – смесь специй; 2) пасту, также со смесью специй; 3) блюдо, сделанное с добавлением смеси специй. У порошка характерный желтый цвет, пряный аромат; он бывает разной остроты. В его состав обычно входят куркума (она дает желтый цвет), имбирь, перец, кориандр, зира, жгучий перец. Паста карри распространена не в Индии, а в Китае и Таиланде. В ее состав входят перцы чили, лимонное сорго, листья кафрского лайма и кокосовое молоко. Из зеленых чили делают зеленую пасту карри; из красных – красную; желтая паста карри делается с добавлением куркумы.
<b>Кленовый сироп</b>	концентрированный сок кленового дерева, национальный продукт Канады.
<b>Кляр</b>	полужидкое тесто на кисломолочных продуктах, пиве или воде, в которое обмакивают кусочки продуктов перед обжариванием.
<b>Кокос</b>	плод пальмы, в свежем виде – источник прохладительного сока; из мякоти делают кокосовое молоко и кокосовую стружку. Продается по-настоящему свежим редко.
<b>Колесико для нарезания пасты</b>	Представьте себе переднюю втулку от велосипеда и закрепленное в ней колесо. Представили? А теперь то же самое, только размером 10–12 см. И ручка деревянная или металлическая, а колесико цельное, с острым, иногда волнистым краем. Такое колесико режет тесто или пиццу лучше и ровнее, чем нож, а волнистые края придают нарезанным лентам оригинальную форму.
<b>Крем-брюле</b>	в буквальном переводе с французского «сожженные сливки». Этот десерт с карамельной корочкой готовится из взбитых с сахаром и сливками яиц. Часто в крем-брюле добавляют измельченные в пюре фрукты или ягоды.
<b>Кунжут</b>	маленькие семечки растения родом из Африки и Азии. Бывают светлыми (значит, сырыми) или золотисто-коричневыми (обжаренными). Кунжутное масло добавляют во многие блюда китайской и тайской кухни, особенно в сочетании с соевым соусом.
<b>Лавровый лист</b>	высушенный лист лавра благородного, дерева, растущего в Южной Америке и Южной Европе. Обладает сильным, часто доминирующим ароматом, поэтому его кладут в блюдо целиком во время готовки и вынимают через 5–7 мин.



<b>Лук-шалот</b>	небольшие луковички, напоминающие лук-севок. Шалот используется в тех рецептах, где недопустим сладковатый вкус. Сырым шалот практически не используется – только зелень.
<b>Майоран</b>	пряная средиземноморская трава, теперь растет практически повсюду в умеренном и субтропическом климате. Его листья и стебли в свежем и сухом виде используют как приправу – в основном к горячим блюдам. Майоран имеет сильный перечно-мятный аромат и слегка горьковатый вкус.
<b>Маскарпоне</b>	итальянский мягкий белый молодой сыр. Его делают в Италии из сливок, в которые сначала добавляют сыворотку, а потом слегка нагревают и взбивают. По текстуре маскарпоне – крем с очень плотной консистенцией, он имеет высокую жирность и очень нежный вкус.
<b>Маффины</b>	небольшие кексы из теста на пахте (жидкости, оставшейся от сбивания масла), молоке или йогурте с самыми разными начинками. Могут быть сладкими и несладкими.
<b>Мачча</b>	японский порошок зеленого чая. Имеет яркий аромат и придает любым блюдам приятный салатный цвет.
<b>Меренги</b>	белки, взбитые с сахаром в пышную плотную пену и запеченные в духовке при очень низкой температуре. Меренги часто, но неправильно называют «безе».
<b>Мускат</b>	вечнозеленое мускатное дерево родом с Молуккских островов; источник двух пряностей: мускатного ореха – косточка плода дерева и мускатного цвета – покрывающей косточку тонкой оболочки. У мускатного ореха сладкий, жгучий, пряный и резкий вкус. У мускатного цвета – более тонкий и изысканный. Обе специи не рекомендуется покупать в уже измельченном виде – они мгновенно теряют аромат. Не путать с мускатом – десертным вином.
<b>Мусс</b>	легкое блюдо, в состав которого обязательно входят сливки, взбитые в пену белки и желатин. Муссы бывают десертные, а также мясные, рыбные и овощные.
<b>Паприка</b>	высушенные и смолотые в порошок красные сладкие перцы. Продается в двух видах: обычная паприка и копченая. Не путать со свежей паприкой (продолговатыми темно-красными крупными перцами). Кроме того, молотая паприка бывает сладкой и острой.
<b>Патока</b>	продукт, получающийся при переработке (рафинировании) сахара. В зависимости от степени очистки патока бывает светлой и темной. У светлой вкус и аромат более нежный; у темной аромат сильнее, вкус с горчинкой.
<b>Пармезан</b> (еще называется пармиджано реджано)	итальянский твердый выдержанный сыр. Созревает около двух лет, и все это время его поверхность регулярно протирают растительным маслом. Он очень твердый, островатый и солоноватый. Его трут, режут, крошат. Идеальный вариант – пармезан, натертый от куска специальной теркой, но никак не фабричного помола из целлофанового пакетика.
<b>Пекорино</b>	итальянский сыр с сильным ароматом, немного напоминающий брынзу; делается из овечьего молока. В зависимости от степени зрелости очень различается по консистенции: может быть очень твердым и очень мягким.

<b>Песто</b>	густой соус из свежей зелени, орехов, сыра и оливкового масла.
<b>Профитроли</b>	небольшие полые внутри булочки из заварного теста, которые чаще всего начиняют фруктовой, сливочной или шоколадной смесью. Если придать им вытянутую форму, они будут называться эклерами.
<b>Разрыхлитель</b>	порошок, сделанный из смеси соды, крахмала и какой-нибудь кислоты (например, винного камня). Смешиваясь с жидкостью, образует диоксид углерода, заставляющий тесто подниматься в процессе выпечки. Добавляется в тесто одновременно с мукой. В магазинах и кулинарных книгах его еще называют «пекарский порошок».
<b>Рикотта</b>	очень мягкий итальянский сыр, который делают из молочной сыворотки, остающейся после снятия сливок. Напоминает творог.
<b>Розовая вода</b>	ароматизированная вода, полученная из лепестков розы путем дистилляции.
<b>Сахар коричневый</b>	имеет такой цвет в нерафинированном или частично рафинированном состоянии. Чем темнее сахар, тем больше в нем осталось патоки, а следовательно, больше аромата, витаминов и микроэлементов. Неочищенный сахар хранится плохо, поэтому коричневый сахар значительно дороже белого.
<b>Сорго лимонное</b> (у нас его часто называют лимонной травой)	многолетняя трава, растущая по всей Юго-Восточной Азии, с очень жесткими стеблями и ярко выраженным свежим цитрусовым вкусом. Его можно в крайнем случае заменять цедрой лайма, но результат все же сильно отличается. Эта приправа определяет вкус многих тайских и вьетнамских блюд.
<b>Суфле</b>	классическое французское блюдо из взбитых белков, смешанных и запеченных с фруктовым или овощным пюре, а также протертым мясным или рыбным фаршем.
<b>Тапас</b>	разнообразные маленькие закуски, которыми в Испании принято закусывать вино в специальных тапас-барах – обычно с 5 до 7 вечера.
<b>Тимьян (у нас еще называется чабрец)</b>	пряная трава с крошечными круглыми листочками, которые при растирании между пальцами издают сильный «осенний», земляной аромат. Очень хорош в жирных блюдах, которые надо долго готовить.
<b>Фило</b>	тончайшее тесто для пирожков и десертов, использующееся в арабской и магрибской кухне, продается готовым. Его отечественный самодельный аналог – вытяжное тесто.
<b>Цедра</b>	самый верхний слой цитрусовых. Срезать цедру нужно аккуратно, не задевая белого слоя. Последний, как правило, горьковат. Цедра служит для ароматизации блюд. Существует специальный прибор для ее приготовления, «зестер», – маленькая лопаточка с круглыми режущими отверстиями по верхнему краю.
<b>Цветов апельсина вода (флер д'оранж)</b>	ароматизированная вода, полученная из цветов померанцевого дерева путем дистилляции. Имеет сильный апельсиновый аромат.
<b>Цукаты</b>	засахаренные кусочками или целиком фрукты и ягоды (чаще всего бывают апельсиновыми, лимонными и ананасовыми). Покупая цукаты, смотрите на их цвет: ненатурально красивый и яркий означает наличие красителей или просто слишком большое количество сахара.



<b>Черный перец</b>	должен быть свежемолотым. Покупка хорошей мельнички с несколькими степенями помола – отличная инвестиция.
<b>Чизкейк</b>	горт из мягкого сливочного сыра или творога на «подложке» из сахарного, песочного или другого теста.
<b>Чили</b>	острый перец. Существуют полторы сотни его разновидностей, но их объединяют одним словом, произошедшим от древнеиндейского <i>txile</i> . Из разных сортов острых перцев делают порошок чили – он светлее по цвету, чем кайенский перец, более грубого помола и не такой острый. Кроме того, чили иногда продается в виде хлопьев (частично размолотый вместе с семенами). Вариантов соусов на основе острого перца чили и не сосчитать.
<b>Чоризо</b>	испанская копченая колбаса из разных видов мяса, приправленных большим количеством специй.
<b>Шалфей</b>	пряная трава с красивыми, как бы покрытыми серебристым мхом листиками. Родом шалфей из Сирии, теперь растет в Европе и в Америке. У нас это растение вошло в обиход только как лекарство для горла, и напрасно. У шалфея приятный тонкий аромат, напоминающий мелиссу, и чуть горький вкус.
<b>Шафран</b>	рыльца цветков посевных крокусов, самая дорогая специя в мире. Обладает удивительным пряным, тонким, одновременно сладким и острым ароматом. Настоящий шафран (и в нитях, и молотый) продается небольшими порциями, герметично запакованным. Его часто подделывают, продавая под видом шафрана рыльца бархатцев или куркуму.
<b>Шнитт-лук</b> (у нас его еще называют лук-резанец или сибулет)	ближайший родственник зеленого лука с очень тонкими и неострыми перышками. Шнитт-лук лучше не подвергать тепловой обработке – у него пропадет и аромат, и хрустящая текстура.
<b>Эклеры</b>	см. профитроли
<b>«Экстра вирджин»</b>	масло первого холодного отжима, самое вкусное и полезное, с ярким ароматом и насыщенным вкусом. Это выражение употребляется почти исключительно по отношению к оливковому маслу. Оливковые масла, представленные в наших магазинах, сильно отличаются по качеству. Имеет смысл завести одну бутылку подешевле для жарки (оливковое масло выдерживает высокую температуру нагревания, не образуя вредных веществ) и одну подороже – для салатов.
<b>Эмменталь (или эмментальский сыр)</b>	швейцарский сыр из свежего коровьего молока с большими дырками. Этот вид сыра используется для приготовления горячих блюд, потому что отлично плавится, не расслаиваясь.





продукт	стакан тонкий 250 мл	стакан граненый 200 мл	столовая ложка	чайная ложка
мука пшеничная	160	130	30	10
крахмал	180	150	34	12
крупа гречневая	210	165	25	—
крупа манная	200	190	25	—
рис	240	180	30	—
овсяные хлопья	90	80	12	—
сахарный песок	230	180	25	10
сахарная пудра	180	140	20	7
соль	—	—	30	10
желатин в порошке	—	—	15	5
какао-порошок	—	—	25	9
кофе молотый	—	—	20	7
мак	150	135	18	5
молотые сухари	125	100	15	5
горех	230	200	—	—
фасоль средняя	220	190	—	—
чечевица средняя	210	180	—	—
миндаль	160	130	25	—
фундук	170	135	30	—
арахис	175	140	35	—
грецкие орехи	140	120	15	—
кедровые орехи	180	160	18	3
вишня	190	150	30	—
клубника	150	120	25	—
малина	140	110	20	—
черная смородина	180	130	30	—

продукт	маленький	средний	большой
луковица	50–90	100–150	160–200
морковка	50–70	80–150	160–250
свекла	100–150	160–240	250–350
помидор	70–90	100–150	160–300
пучок петрушки/кинзы/укропа	12–20	25–30	80–100
пучок шпината	100	200	400
пучок базилика	15–20	35–50	70–100
пучок руколы	30–40	70–90	150–200
пучок тархуна	15–20	25–30	70–90

горсть  $\approx$  1/2 стакана

щепотка  $\approx$  1/4–1/3 чайной ложки

1 столовая ложка = 3 чайные ложки

8 столовых ложек = 1/2 стакана









**Мастер-класс. Сварить яйцо**

Яйца всмятку 14  
 Яйца «в мешочек» 14  
 Яйца вкрутую 14  
 Яйца-пашот 14

**Мастер-класс. Пожарить яйцо**

Глазунья 16  
 «Взбитая» яичница, или скрэмбл 16  
 Традиционный французский омлет 16  
 Омлет с начинкой 16

**Яйца на все лады**

Фаршированные яйца с крабами в соусе равиот 18  
 Салат с перепелиными яйцами и брынзой 20  
 Чайные, или мраморные яйца 22  
 Яйца-пашот по-турецки, с йогуртом и шалфейным маслом 24  
 Карри из яиц 26  
 Классическое сырно-яичное суфле 28  
 Фриттата с луком и бальзамическим уксусом 30  
 Махуда с баклажанами 32  
 Испанская тортилья с чоризо 34  
 Запеченные яйца с сыром и остро-сладким беконом 36  
 Рулеты из тонкого омлета с сыром и травами 38  
 Яичная парата 40  
 Яичные гренки 42  
 Сэндвич с яичным салатом 44  
 Пикантный яичный паштет с печенкой 46  
 Яичный «сыр» 48  
 Аджарские хачапури с яйцом 50  
 Пасхальный яичный пирог 52  
 Йоркширский пудинг с карамелизированным луком 54  
 Тайский омлет с креветками 56

**Яичные супы**

Провансальский яичный суп 58  
 Польский пасхальный яичный суп 60  
 Страчателла 62  
 Яичный суп с садовой капустой и беконом 64

**Яичные соусы и кремы**

Голландский соус 66  
 Майонез 68  
 Польский соус 70  
 Заварной крем 72  
 Лимонный крем 74

**Тесто на яйцах**

Бисквитное тесто. Рулет с малиной 76  
 Тесто-бриош. Булочки с изюмом 78  
 Заварное тесто. Эклеры и профитроли 80  
 Тесто для лапши. Фаццолетти с цуккини 82

**Яичные десерты**

Яичные вафли на топленом масле 84  
 Ваталаппан 86

Кайзершмаррн 88  
 Клафути с черешней 90  
 Французская меренга 92  
 Лимонный пирог с итальянской меренгой 94  
 Яблочный сабайон с карамелизированными яблоками 96  
 Снежки, или плавающие острова 98  
 Шоколадно-яичный мусс с апельсиновым ароматом 100  
 Натильяс 102  
 Ледяное клубничное суфле 104

**Яичные напитки**

Домашний яичный ликер 106  
 Сиэттлский эгг-ног 108  
 Гоголь-моголь 110  
 Медовый флип с коньяком и куркумой 112  
 Кофейный флип с мускатным орехом и кардамоном 112

**Молочные каши и супы**

Бубертс 120  
 Пшеничная каша с тыквой и яйцами 122  
 Зразы из рисовой каши на молоке с черносливом 124  
 Молочный суп с картофельными клецками 126  
 Кукурузно-молочный суп с розмарином 128  
 Картофельный крем-суп с креветками и мясом криля 130  
 Финский рыбный суп с копченой семгой 132

**Молочные соусы и кремы**

Шоколадный крем на молочном сиропе 134  
 Бешамель 136  
 Молочный соус к макаронам 138

**Блины и выпечка на молоке**

Лимонные блины 140  
 Скороспелые блины с припеком 142  
 Дрожжевые блины со взбитыми сливками 144  
 Оладьи поффертьес 146  
 Блинные с крахмалом, фаршированные рикоттой 148  
 Быстрые молочные булочки 150  
 Молочный хлеб «Хокайдо» 152  
 Богемские булочки с начинкой 154

**Молочные десерты**

Мороженое из «убежавшего» молока 156  
 Ванильное суфле на молоке с фруктовым конфитором 158  
 Торт «Три молока» 160  
 Молочный панеттоне 162  
 Галактобуреко 164  
 Конфеты молочные 166  
 Вареная сгущенка без сюрпризов 168

**Молочные напитки**

Молочный коктейль с мороженым и фруктами 170  
 Мексиканский горячий шоколад в стиле мая 172  
 Молочный кофе глясе 174  
 «Субмарино» 176  
 Бичерин 178

**Сливки**

Сливочный мусс «Черное и белое» 180  
 Крем шантильи 182  
 Сливочный каталонский крем 184  
 «Итон месс» 186  
 Парфе лимонное с черникой 188  
 Панакотта с ванилью и клубникой 190

**Сливочное масло**

Белое масло 192  
 Ароматное масло 194  
 Масло с паприкой 194  
 Масло с каперсами 194  
 Чесночное масло 194  
 Томатное масло 194  
 Масло с травами 194  
 Апельсиновое масло 194  
 Масляный крем 196  
 Крем на сгущенном молоке 196  
 Крем на сахарном сиропе 196  
 Крем на сахарной пудре 196  
 Домашнее сливочное масло 198

**Сметана**

Теплый картофельный салат со сметанным соусом 200  
 Желе из сметаны с ромовым изюмом 202  
 Сметанный крем с ягодами 204  
 Корзиночки из сметанного теста с вишневой начинкой 206

**Творог**

Сырники с соусом из кумкватов 208  
 Творожные намазки (намазка с икрой, намазка с помидорами, зеленая намазка, медовая намазка) 210  
 Вареники с творогом 212  
 Домашний творог 214  
 Творожная запеканка с абрикосами 216  
 Розовая пасха с вареньем 218  
 Пирог с малиной из творожного теста 220  
 Творожный пирог с маком 222  
 Булочки с творогом 224  
 Творожный чизкейк с зеленым чаем 226

**Кисломолочные продукты**

Айран 230  
 Варенец 232  
 Виили – финская простокваша 234  
 Таратор – холодный суп с огурцом 236  
 Литовский свекольник 238  
 Цацики 240







al dente 243

## А

абрикосы 158, 216  
консервированные 216  
адыгейский сыр 50  
айран 230  
апельсиновый сок 196  
апельсины 20, 190, 194, 204

## Б

багет 20, 243  
баклажаны 32  
бальзамический уксус 30, 38, 243  
бананы 170  
бекон 36, 60, 64, 126  
белое масло 192  
бешамель 28, 136  
бискефир 228  
бисквит 243  
бисквитное тесто 76  
блинчики 148  
блины  
дрожжевые 144  
лимонные 140  
скоропелые 142  
бриошь 78, 243  
брынза 20, 50  
бубертс 120  
бульон куриный 58, 62, 64, 82

## В

ваниль 72, 158, 172, 182, 184,  
190, 243  
варенец 228, 232  
вареники 212  
варенье  
вишневое 196  
малиновое 218  
вафли 84  
взбивание яиц 10  
вили 234  
вино белое сухое 192, 206  
вишневый сок 196  
вишня 90, 206  
вустерский соус 18, 243

## Г

галактобуреко 164  
гвоздика 86, 124  
глазурь 243  
гоголь-моголь 110  
горчица дижонская 18  
грana падано 36

гренки 42  
грецкие орехи 236  
грюйер 28

## Д

джем абрикосовый 162  
джугурт 228

## Ж

желе 202  
жир гусиный 46

## З

заварное тесто 80  
запеканка творожная 216  
земляника 190  
зразы 124

## И

изюм 78, 86, 148, 154, 162, 202, 208  
икра  
ряпушки 208  
сига 208  
форели 208  
имбирь 244  
имеретинский сыр 50

## Й

йогурт  
греческий 228  
натуральный 24, 118, 214, 216, 226,  
230, 236, 240  
йоркширский пудинг 54

## К

кайзершмарн 88  
какао-порошок 104, 172, 196  
каперсы 194  
капуста савойская 64  
кардамон 86, 124, 244  
черный 26  
карри 26, 244  
картофель 34, 126, 130, 132, 200  
катык 228, 230  
кедровые орехи 96  
кефир 228, 238  
кешью 86  
киви 170  
кисломолочные продукты 228  
клафути 90  
кленовый сироп 84, 200, 244  
клецки 126  
клубника 92, 104, 158, 186, 204  
клюква 120

кляр 244  
козий сыр 38  
кокос 244  
кокосовое молоко 86  
коктейль молочный 170  
колбаса варено-копченая 60  
колбаски чоризо 34, 247  
колесико для нарезания пасты 244  
конте 28  
конфеты 166  
конфитюр малиновый 76  
коньяк 100, 106, 108, 110, 112, 158, 160  
Metaxa 164  
корзиночки 206  
корица 102, 124, 172  
кофе 100, 112, 178, 196  
арабика 174  
гласяе 174  
крабовое мясо 18  
крахмал картофельный 120, 148, 184, 206  
креветки 56, 130  
крекеры 208  
крем  
заварной 72, 98  
лимонный 74  
сметанный 204  
шоколадный 134  
ягодный 92  
крем-брюле 244  
крем-фреш 36  
крылья мяса 130  
кукуруза 128  
кумкваты 208  
кумыс 228  
кунжут 150, 244  
курага 122, 216  
куркума 112, 122

## Л

лавровый лист 244  
лаймовый сок 206  
ликеры  
Advocaat 106  
Baileys 134  
Chambord 218  
Cointreau 204  
Grand marnier 204  
Irish cream 134  
Limoncello 148, 188  
Marie brizard 218  
Tia maria 160  
Triple sec 204  
апельсиновый 110, 196, 204

## 26. Предметный указатель

ванильный 174  
кофейный 196  
малиновый 218  
сливочный 174  
ягодный 186  
яичный 106  
лимонное сорго 56  
лимонный пирог 94  
лимонный сок 110  
лимоны 74, 94, 188, 204, 222  
лук 26, 32, 40, 54, 64  
    белый 30, 130, 136  
    зеленый 224, 238  
    красный 34, 208  
    шалот 18, 128, 192, 208, 245  
    шнитт 36, 44, 247

## М

майонез домашний 44, 68  
майоран 245  
мак 150, 222  
малина 76, 158, 204, 222  
манго 194  
манная каша 120  
манная крупа 120, 164  
манчго 36  
маркировка яиц 10  
маскарпоне 245  
масло  
    кукурузное 20  
    сливочное 24, 70, 74, 192, 218  
    ароматизированное 194  
    топленое 38, 40, 84  
    «экстра вирджин» 247  
маффины 245  
махуда 32  
мацони 228  
мацун 228  
мачча зеленый чай 226, 245  
мед 84, 150, 164, 166, 208  
меренга 245  
    итальянская 94  
    французская 92, 186  
миндаль 120, 172, 216, 226  
миндальные пластинки 96, 98, 148, 162  
молоко 232  
    белковое 116  
    восстановленное 114  
    гомогенизированное 116  
    кокосовое 86  
    концентрированное 116, 160  
    «Можайское» 116  
    низколактозное 116  
    нормализованное 116  
    пастеризованное 114  
    сгущенное 116, 160, 170, 196  
    вареное 168

стерилизованное 116  
сухое (порошковое) 114  
топленое 116, 118  
цельное 116

морковь 132  
мороженое 156, 170, 174  
мука цельнозерновая 150  
мускаде 192  
мускат 245  
мускатный орех 136, 162  
мусс 100, 180, 245

## Н

наливка вишневая 196  
намазки творожные 210  
настойки  
    апельсиновая 196  
    вишневая 196  
натильяс 102

## О

огурцы 236, 238, 240  
    маринованные 200  
оладьи 146  
омлет 56  
    французский 16  
    с начинкой 16  
орехи  
    грецкие 236  
    кедровые 96  
    кешью 86  
    миндаль 120, 172, 216, 226  
    фисташки 64  
    фундук 172, 218

## П

пальмовый сахар 86  
панакотта 190  
панеттоне 162  
паприка 194, 245  
парата 40  
пармезан 30, 52, 62, 64, 245  
парфе 188  
пасха 118, 218  
пасхальный пирог 52  
пасхальный суп 60  
патока 150, 245  
пахта 198  
паштет 46  
    из печенки 152  
пекорино 245  
перец  
    белый 18, 243  
    кайенский 244  
    красный сладкий 32, 40  
    черный 247  
персики 158

песто 38, 246  
печенка  
    гусиная 46  
    куриная 46  
    утинная 46  
печенье 226  
плавающие острова 98  
помидоры 26, 40, 82, 194, 208  
    вяленые на солнце 194  
порошок из креветочных панцирей 130  
поффертьес 146  
припек 142  
простокваша 48, 142, 214  
    ацидофильная 228  
    мечниковская 228  
    обыкновенная 228  
профитроли 80, 246  
пряные травы 194  
пшениная крупа 122

## Р

разрыхлитель 246  
рикотта 38, 52, 148, 246  
рис круглозерный 124  
розмарин 128  
розовая вода 246  
ром 88, 100, 106, 108, 154, 180, 202  
    кокосовый Malibu 160  
рулеты 38  
    бисквитный 76  
рыбный соус 56  
ряженка 228

## С

сабайон 96  
салат-латук 44  
салатный микс 20  
сахарная пудра 202  
сахар коричневый 108, 110, 246  
    мусковадо 36, 86  
сахарная пудра 106, 182, 196, 208  
свежесть яиц 10  
свекла 238  
    маринованная 238  
селедка 142  
сельдерей 44, 132  
семга 132  
    горячего копчения 132, 142  
семечки  
    подсолнечные 150  
    тыквенные 150  
сироп  
    кленовый 200  
    молочный 134  
    сахарный 196  
    школадный 176  
скрембл, или «взбитая» яичница 16



## 26. Предметный указатель

сливки 104, 106, 108, 130, 134, 138, 144,  
152, 156, 178, 180, 182, 184, 186, 188,  
190, 198, 218, 226, 232

сливовое пюре 154

смесь «пять специй» 22

смесь специй бахарат 32

сметана 48, 98, 200, 202, 204, 206, 212,  
232

сметки 142

сорго лимонное 56, 246

соусы

айоли 68

баньярот 68

бешамель 28, 136

вустерский 18, 243

горчиный 66

голландский 66

кардинал 136

клюквенный 120

луковый 54

молочный 138

морнэ 136

муслин 66

нуазетт 66

оливковый 66

равиго 18

ремулад 68

рыбный 56

сюпрем 136

табаско 18

тартар 68

хересный 66

цацки 240

страчателла 62

«Субмарино» 176

суфле 10, 28, 104, 158, 246

сухари панировочные 70

сыворотка 214

сыр

адыгейский 50

грана падано 36

с голубой плесенью 138

грюйер 28

имеретинский 50

козий 38

контэ 28

манного 36

маскарпоне 245

пармезан 30, 36, 52, 62, 64, 245

рикотта 38, 52, 148, 246

твердый 32, 138

творожный 38

фетаки 38

эмменталь 28, 247

«сыр-яичный» 48

сырники 208

сандвич 44

## Т

табаско 18

тапас 246

твердый сыр 32, 138

творог 118, 154, 208, 212, 214, 216, 218,  
222, 224, 226

творожное тесто 220

творожный сыр 38

тесто

бисквитное 76

бришь 78

заварное 80

для лапши 82

творожное 218

фило 164, 264

тимьян (чабрец) 246

торт с ликером 106

тортилья 34

тыква 122

## У

уксус

бальзамический 30, 38, 243

винный белый 66

винный красный 18

## Ф

фетаки 38

фило 164, 246

фисташки 64

флаццолетти 82

флип

кофейный 112

медовый 112

фриппата 30

фуа-гра 152

фундук 172, 218

## Х

харисса 32

хачапури 50

херес 108, 206

хлеб

белый 52, 208

бородинский 208

деревенский 58

крошки 32

ржаные горбушки 208

для тостов 42

цельнозерновой 44

холландез 66

хранение яиц 10

## Ц

цветов апельсина вода (флер  
д'оранж) 246

цедра 110, 148, 184, 194, 206, 216, 100,  
102, 140, 196, 218, 246

цукаты 162, 246

цукини 82

## Ч

чай

зеленый мачча 226, 245

черный 22

чатни 194

черешня 90

черника 188, 204

чернослив 124

чеснок 194

чизкейк 226, 247

чили 247

чоризо 34, 247

## Ш

шалфей 24, 58, 247

шантильи 182

шафран 144, 247

шоколад 172, 176, 178, 196

белый 134, 180, 226

темный 180, 188, 100

шпинат 52, 58

шубат 228

## Э

эгг-ног 108

эклеры 80, 247

эмменталь (или эмментальский сыр) 28,  
247

эссенция апельсиновая 196

## Я

яблоки гренни смит 96

яблочный сок 96

яйца

гусиные 8

индейки 8

куриные 8

куропатки 8

перепелиные 8, 20

страусиные 8

утиные 8

фазана 8

цесарки 8

чайки 8

яйца вареные 14

всмятку 14

вкрутую 14

«в мешочек» 14

пашот 14, 24

яичница

глазунья 16

«взбитая», или скрэмбл 16

Серия: Книга Гастронома  
Книга Гастронома Про яйца и молоко

**Координатор проекта и выпускающий редактор** Марианна Орликова

**Главный художник** Ирина Лещенко

**Ответственный секретарь и дизайнер-верстальщик** Сергей Ткаченко

**Повара-консультанты** Илья Жданов, Олег Туркин

**Фоторедактор** Ольга Куваева

**Художник** Анастасия Беседина

**Цветокоррекция** Екатерина Панюшкина, Светлана Кузина

**Контрольный редактор** Элеонора Орликова

**Редактор** Анна Туревская

**Корректоры** Лилия Дунаева, Любовь Никифорова

**ООО «Издательский дом «Бонниер Пабליкейшенз»**

125993, Москва, Волоколамское ш., 2

Тел./факс: (495) 725-1070

www.gastronom.ru

e-mail: mail@phbp.ru

**ООО «Издательство «Эксмо»**

127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5

Тел.: 411-68-86, 956-39-21

Home page: www.eksmo.ru

e-mail: info@eksmo.ru

Подписано в печать 10.04.2009. Формат 84х108/16. Гарнитура – Pragmatica

Печать офсетная. Бумага мелованная. Усл. печ. л. – 26,88

Тираж: 15 000 экз. Заказ № 7209.

Отпечатано с электронных носителей издательства. ОАО «Тверской полиграфический комбинат»,

170024, г. Тверь, пр-т Ленина, 5.

Тел.: (4822) 44-52-03, 44-50-34, тел./факс (4822) 44-42-15

www.tverpk.ru

e-mail: sales@tverpk.ru



Благодарим за помощь в проведении съемок магазины: «Интерьерная лавка», Maison de Famille, Williams&Oliver

**Оптовая торговля книгами «Эксмо»:**

ООО «ТД «Эксмо»: 142700, Московская обл.,

Ленинский р-н, г. Видное-2,

Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.

E-mail: reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо»

зарубежными оптовыми покупателями обращаться

в ООО «Дип pocket»:

e-mail: foreignseller@eksmo-sale.ru

International Sales:

International wholesale customers should contact «Deep Pocket» Pvt. Ltd. for their orders.

foreignseller@eksmo-sale.ru

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам,

в том числе в специальном оформлении,

обращаться по тел. 411-68-59, доб. 2115, 2117, 2118.

E-mail: vipzakaz@eksmo.ru

**Оптовая торговля бумажно-беловыми**

**и канцелярскими товарами для школы и офиса**

**«Канц-Эксмо»:**

Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл.,

Ленинский р-н, г. Видное-2, Белокаменное ш., д. 1,

а/я 5. Тел./факс +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).

E-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

**Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» для оптовых покупателей:**

В Санкт-Петербурге: ООО СЗКО, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е. Тел. (812) 365-46-03/04.

В Нижнем Новгороде: ООО ТД «Эксмо НН», ул. Маршала Воронова, д. 3. Тел. (8312) 72-36-70.

В Казани: Филиал ООО «РДЦ-Самара», ул. Фрезерная, д. 5. Тел. (843) 570-40-45/46.

В Ростове-на-Дону: ООО «РДЦ-Ростов», пр. Стачки, 243А. Тел. (863) 220-19-34.

В Самаре: ООО «РДЦ-Самара», пр-т Кирова, д. 75/1, литера «Е». Тел. (846) 269-66-70.

В Екатеринбурге: ООО «РДЦ-Екатеринбург», ул. Прибалтийская, д. 24А. Тел. (343) 378-49-45.

В Киеве: ООО «РДЦ Эксмо-Украина», Московский пр-т, д. 9. Тел./факс (044) 495-79-80/81.

Во Львове: ТП ООО «Эксмо-Запад», ул. Бузкова, д. 2. Тел./факс (032) 245-00-19.

В Симферополе: ООО «Эксмо-Крым», ул. Киевская, д. 153. Тел./факс (0652) 22-90-03, 54-32-99.

В Казахстане: ТОО «РДЦ-Алматы», ул. Домбровского, д. 3А. Тел./факс (727) 251-59-90/91.

gm.eksmo\_almaty@ama.kz

**Полный ассортимент продукции издательства «Эксмо»:**

В Москве в сети магазинов «Новый книжный»:

Центральный магазин — Москва, Сухаревская пл., 12. Тел. 937-85-81.

Волгоградский пр-т, д. 78, тел. 177-22-11, ул. Братиславская, д. 12. Тел. 346-99-95.

Информация о магазинах «Новый книжный» по тел. 780-58-81.

В Санкт-Петербурге в сети магазинов «Буквоед»:

«Магазин на Невском», д. 13. Тел. (812) 310-22-44.

По вопросам размещения рекламы в книгах издательства «Эксмо»

обращаться в рекламный отдел. Тел. 411-68-74.



Кажется, нет на свете продуктов проще и доступнее, чем яйца и молоко. Но это вовсе не значит, что блюда, которые из них можно приготовить, должны быть скучными и обыденными. Вы себе не представляете, сколько всего вкусного на страницах этой книги! Мы собрали рецепты со всего мира – испанский натильяс и шриланкийский ваталаппан, провансальский яичный суп и яйца по-турецки, индийское яичное карри и китайские мраморные яйца, греческий цацики и латышский бубертс...

Вы научитесь печь изумительный молочный хлеб и скороспелые блины с припеком, готовить идеальный крем шантильи и соус бешамель, делать домашний творог и сливочное масло, топить молоко для варенца и заквашивать – для финской простокваши...

В этой книге много новых и совершенно уникальных рецептов, которые ранее не публиковались. Как всегда, мы все их проверили, то есть каждое блюдо приготовили и съели. И если было нужно, что-то в рецепте исправили. Чтобы вам все понравилось и все у вас получилось.

В серии «Книга Гастронома» уже вышли:



ISBN 978-5-699-35096-4



9 785699 350964 >

**BONNIER**  
PUBLICATIONS

